

Essi Hannula

VUOROVAIKUTUS VALMENTAJAN JA ALLE KOULUIKÄISEN VOIMISTELIJAN VÄLILLÄ

Opinnäytetyö
Sosionomin koulutusohjelma

2018



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Essi Hannula	Sosionomi (AMK)	Helmikuu 2018
Opinnäytetyön nimi Vuorovaikutus valmentajan ja alle kouluikäisen voimistelijan välillä		
Toimeksiantaja Kotkan Kiri ry		
Ohjaaja Virve Remes		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa valmentajille monipuoliseen ja kokonaisvaltaiseen valmennukseen, jossa vuorovaikutustaidot ovat keskiössä. Opinnäytetyössä tutkittiin Kotkan Kirin neljän joukkueen vuorovaikutusta heidän harjoituksissaan.</p> <p>Opinnäytetyön menetelminä käytettiin teemahaastattelua ja havainnointia. Haastattelun kohderyhmänä oli Kotkan Kirin alle kouluikäisten voimistelijoiden valmentajat. Havainnointi kohdistettiin neljän joukkueen harjoituksiin. Tutkimuksessa haastateltiin 11 valmentajaa. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota voimistelijan ja valmentajan väliseen vuorovaikutukseen. Työ toteutettiin 8/2017–1/2018 ajanjaksolla. Työn tuotos on suunniteltu Kotkan Kirin uusien valmentajien perehdyttämiseen sekä tuomaan jo seurassa toimiville valmentajille ideoita vuorovaikutuksen parantamiseen voimistelijoiden kanssa. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan valmentajien huomio vuorovaikutuksen merkitykseen harjoituksissa.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus muodostui kolmesta pääotsikosta: vuorovaikutus, vuorovaikutus voimistelijan ja valmentajan välillä sekä valmentajan tehtävät. Opinnäytetyön tutkimustulokset jaettiin neljään osaan: haastateltavien perustiedot, valmentajan näkemys vuorovaikutuksesta, vuorovaikutus harjoituksissa ja vuorovaikutuksen parantaminen. Tutkimuksessa tuli ilmi, miten voimistelijat käyttäytyvät harjoituksissa sekä miten valmentajat ovat vuorovaikutuksessa voimistelijan kanssa. Kotkan Kirin alle kouluikäisten ryhmissä harjoitellaan joukkuevoimistelun perusliikkeitä ja kehitetään lapsen liikunnallisia ominaisuuksia. Valmentajat suunnittelevat itse harjoituksien kulun ja opettavat voimistelijaille musiikin mukana tehtävän esityksen. Tutkimuskohteena olevat joukkueet harjoittelevat kerran tai kaksi kertaa viikossa.</p>		
Asiasanat vuorovaikutus, sanallinen viestintä, sanaton viestintä, valmennus		

Author (authors)	Degree	Time
Essi Hannula	Bachelor of Social Services	February 2018
Thesis Title		43 pages 1 pages of appendices
Interaction between the coach and an under school-age gymnast		
Commissioned by		
Kotkan Kiri ry		
Supervisor		
Virve Remes		
Abstract		
<p>The objective of the thesis was to produce coaches for versatile and all-encompassing coaching where interaction skills are highlighted. The study was focused on the interactions of Kotkan Kiri four gymnastic groups training during practice. The thesis was made 8/2017–1/2018. The objective of the thesis was to be usable the new coaches of education of Kotkan Kiri and to give ideas for the current coaches to have better interaction with the gymnasts. The aim of the study was to become the coaches to pay attention to the importance of interaction in training. The teams observed in the thesis practice once or twice a week.</p> <p>The methods of the study were theme interview and observation. The target group of the interview was coaches of under school-aged gymnasts of Kotkan Kiri. Observation was done on the training session of four different teams. 11 coaches were interviewed. Attention was paid to the interaction between the gymnast and the coach. The theoretical part of the thesis consisted of three main headings: interaction, interaction between the gymnast and the coach and the responsibilities of the coach. The results of the thesis were divided into four parts: the basic information on the interviewee, the coach's understanding of interaction, interaction during training and the improvement of interaction.</p> <p>The research revealed how the gymnasts behave during training and how the coaches interact with them. The under school-aged aesthetic group gymnastics of Kotkan Kiri work on basic gymnastics movements and focus on developing the children's athletic ability. Coaches plan the training themselves. The gymnasts practice a performance that is structures around music.</p>		
Keywords		
interaction, verbal communication, non-verbal communication, coaching		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KOTKAN KIRI.....	7
3	VUOROVAIKUTUS	8
3.1	Kiintymyssuhde	10
3.2	Sosiaalisten taitojen kehitys	11
3.3	Viestintä	13
3.3.1	Sanallinen viestintä	14
3.3.2	Sanaton viestintä.....	15
4	VALMENTAJAN JA VOIMISTELIJAN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS	16
4.1	Sanallinen ja sanaton viestintä harjoituksissa	17
4.2	Ohjeiden antaminen	18
4.3	Palaute	20
5	VALMENTAJAN TEHTÄVÄT	21
5.1	Lapsen huomioiminen harjoituksissa	22
5.2	Valmentaminen harjoituksissa	24
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1	Tutkimuksen tausta, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	25
6.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu.....	26
6.3	Aineiston käsittely	28
7	TUTKIMUSTULOKSET	29
7.1	Haastateltavien perustiedot.....	29
7.2	Valmentajien näkemys vuorovaikutuksesta	29
7.3	Vuorovaikutus harjoituksissa.....	30
7.4	Vuorovaikutuksen parantaminen.....	34
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	34
9	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Infokirje valmentajille

1 JOHDANTO

Käsitys valmentajasta on muuttunut Suomessa enemmän kasvattajan suuntaan. Valmentajalta vaaditaan lajiin sopivien liikkeiden osaamista, mutta nykyään heidän osaamiseensa katsotaan kuuluvan myös vuorovaikutustaidot ja elämäntaitojen opettaminen. Valmentajalta kysytään monia asioita urheiluun liittyen ja hänen mielipiteeseen luotetaan (Autio & Kaski 2005, 84). Valmentaja pystyy vaikuttamaan voimistelijan elämään monipuolisesti. Valmentajalla on eri rooleja ja ne riippuvat valmennettavien tavoitteesta. Jos valmennettava tähtää tulevaisuudessa kilpailemaan, silloin valmentajasta tulee kehittäjä, tukija, olosuhteiden luoja ja innostaja. Kun valmennustavoite ei ole niin korkealla, silloin valmentaja toimii ilmapiirin luojana, ominaisuuksien kehittäjänä ja järjestelijänä. (Heino 2000, 99; Hämäläinen 2012, 145.)

Liikuntaharrastus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Harrastus vaikuttaa lapsen itsetuntoon, fyysiseen minäkuvaan ja siihen, mitä lapsi ajattelee itsestään. Liikuntaharrastuksella voi olla iso rooli lapsen elämässä. Valmentajan on otettava tämä huomioon harjoituksissa. Lapsilla liikuntaharrastuksen täytyy olla monipuolista, hauskaa ja mukaansa tempaavaa, jotta liikuntaharrastus jatkuisi myöhemmälle iälle ja lapsi omaksuisi liikunnallisen elämäntavan. Lapsen ja valmentajan vuorovaikutusta on tutkittu ja vähäinen lapsen yksilöllinen huomio on tuonut lapselle urheiluharrastuksen lopettamisajatuksia (Tiirikainen & Konu 2013, 37). Pienten lasten harjoituksissa kisailu on oleellinen osa, mutta se ei saa olla tärkein tekijä. Liikuntaharjoituksien täytyy olla lapsille mielekäästä ja kisailun voi liittää niihin pienenä tekijänä. (Autio & Kaski 2005, 10.)

Opinnäytetyön idea syntyi, kun keskustelin Kotkan Kirin puheenjohtajan kanssa tulevasta opinnäytetyöstäni. Puheenjohtaja ehdotti, että tekisin opinnäytetyöni Kirille ja tutkisin vuorovaikutusta voimisteluharjoituksissa. Opinnäytetyöni tukisi valmennustani ja antaisi tietoa muille valmentajille. Luen opinnoissani lastentarhanopettajan kelpoisuuden, joten kohderyhmäksi muodostui alle kouluikäiset lapset.

Kotkan Kirillä on eri ikäisiä valmentajia ja suurin osa heistä on alle 30-vuotiaita. Kun he sitoutuvat valmentajaksi heidän oletetaan hallitsevan vuorovaikutustaidot ja joukkuevoimistelun lajinosaamisen, jotta voimistelijat jatkaisivat voimistelua mahdollisimman pitkään. Suurin osa valmentajista on aloittanut valmennuksen, kun oma voimistelu-ura on päättynyt. Jotkut valmentajista ovat tulleet mukaan, kun oma lapsi on alkanut harrastaa Kirissä. Olen itse toiminut Kotkan Kirissä valmentajana seitsemän vuotta ja tällä hetkellä koulutan Kotkan Kirille uusia valmentajia voimisteluohjaajan Startti-koulutuksella. Suomen Voimisteluliitto on kouluttanut minut, ja siksi saan kouluttaa uusia valmentajia Kirille. Opinnäytetyö antaa minulle teoriatietoa, jota voin käyttää hyödykseni kouluttaessani Kirille uusia valmentajia.

Tutkimukseni tarkoituksena on saada selville, miten Kotkan Kirin alle kouluikäisten voimistelijoiden valmentajat määrittelevät vuorovaikutuksen. Tutkin myös, miten ja millaista viestintää he käyttävät harjoituksissa. Teoriaosuus koostuu vuorovaikutuksesta ja sen osa-alueista. Käsittelen valmentajan ja alle kouluikäisen voimistelijan välistä vuorovaikutusta sekä valmentajan tehtäviä harjoitussalilla. Opinnäytetyöni antaa uusia näkökulmia valmentajille monipuoliseen ja kokonaisvaltaiseen valmennukseen, jossa valmentajien vuorovaikutustaidot ovat keskiössä. Vuorovaikutus ei saa jäädä yksipuoliseksi. Molempien osapuolten on ymmärrettävä toisiaan. Kotkan Kiri voi hyödyntää opinnäytetyötäni uusien valmentajien perehdyttämiseen ja antaa jo seurassa toimiville valmentajille ideoita, miten he voivat parantaa ja ylläpitää vuorovaikutustaan harjoituksissa.

2 KOTKAN KIRI

Kotkan Kiri on yleisseura, joka on perustettu vuonna 1935. Tällä hetkellä seuralla on toimintaa joukkuevoimistelussa, jalkapallossa ja jääkiekossa. Joukkuevoimistelun valmennusryhmiä on tällä hetkellä 15, joista neljä joukkuetta on alle kouluikäisiä. Kotkan Kirin joukkuevoimistelun toiminnasta vastaa naisjaosto. Naisjaostossa työskentelevät vapaaehtoiset, jotka ovat joko valmentajia, entisiä voimistelijaita tai perheenjäsen on voimistellut tai voimistelee. Naisjaosto on jaettu tiimeihin, jotka hoitavat oman osansa ja tuovat tietoa kuukausittaiseen naisjaoston kokoukseen. Kirin tavoitteena on saada jokaiseen ikäluokkaan joukkue ja pitää joukkueiden voimistelijat mahdollisimman pitkään

mukana lajissa. Halukkailla voimistelijoilla, valmentajilla ja seuran vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua valmentaja-, tuomari- ja seuratoimijakoulutuksiin, jotka naisjaosto kustantaa. Kiri pyrkii jatkuvasti kehittämään koulutusmahdollisuuksia. Valmentajille on järjestetty Voimisteluliiton tilauskoulutuksia, jotta heidän osaamistietonsa saadaan päivitettyä. Heidän ei myöskään tarvitse matkustaa muille paikkakunnille koulutukseen. (Kotkan Kiri 2017.)

Kotkan Kiri on saanut vuonna 2017 Suomen Voimisteluliitolta lisenssin, jonka avulla Kiri pystyy kouluttamaan itse Voimisteluliiton koulutuksella valmentajia. Suomen Voimisteluliitossa on noin 370 seuraa ja se on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista. He järjestävät kilpailuja seitsemässä eri voimistelulajissa: rytmisessä voimistelussa, naisten ja miesten telinevoimistelussa, Team Gymissä, kilpa-aerobicissa, trampoliini-, akrobatia- ja joukkuevoimistelussa. Voimisteluohjaajan Startti-koulutus on valmentajan ensimmäinen koulutus, jonka jälkeen hän voi itse valita valmentajapolkuun Suomen Voimisteluliiton koulutuksista tarvittavansa. Koulutuksessa käsitellään mm. vuorovaikutustaitoja ohjaamisessa, voimistelijoiden erilaisia luonteenpiirteitä, ryhmän hallinnan taitoja, ohjaajan vastuuta harjoituksissa ja sen ulkopuolella. Koulutus antaa uusille valmentajille ideoita harjoituksien pitämiseen. (Suomen Voimisteluliitto 2017, 1–2.) Kotkan Kirin koulutukseen voi ilmoittautua voimistelija, valmentaja tai vaan muuten voimisteluharjoitusten ohjaamisesta kiinnostunut henkilö. Lisenssin takia valmentajana koulutuksen jälkeen saa toimia vain Kotkan Kirissä. (Kotkan Kiri 2017.)

3 VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen kommunikointia. He yrittävät löytää keinon viestiä toisilleen. Viestimisellä on monta muotoa. Se voi tapahtua sanallisesti, eleillä, ilmeillä tai esimerkiksi internetissä keskustellen. Vuorovaikutus säilyy ja siirtyy eteenpäin, kun ihmiset reagoivat toistensa viesteihin ja ilmaisuihin. Viestinnässä osallistujien tavoite on ymmärtää toisiaan. Suurin osa vuorovaikutuksesta on tiedostamatonta. Ihmiset ovat oppineet tulkitsemaan toistensa liikkeitä, eikä kommunikointia aina tarvitse. Ihmiset muodostavat toisistaan käsityksiä, jotta he osaavat ennakoida heidän liikkeitään, ajatuksiaan ja tunteitaan. Persoonasta muodostettu käsitys vie vuorovaikutusta

eteenpäin ja siitä syntyy monipuolisempaa kommunikointia. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2012, 115; Vuorenperä & Haveri, 2016.)

Vuorovaikutus kehittyy jo varhain. Vauva hakee turvaa ja ravintoa vanhemmistaan ja vanhemmat vastaavat tähän hoitamalla vauvaa. Vanhemmat lukevat vauvan itkusta jonkin olevan vialla. Itku voi olla nälästä, kivusta tai väsymyksestä johtuvaa ja se pyritään poistamaan. Varhainen vuorovaikutus luo vanhemmalle ja lapselle vahvan siteen, joka auttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Vauvan ja vanhemman välille syntyy kiintymyssuhde, joka voi luoda vauvalle turvallisuuden tunteen. Vuorovaikutussuhteiden kautta yksilölle muodostuu oma maailmakuva ja identiteetti. (Ahokas ym. 2012, 115.)

Jokaisessa seurassa on erilaisia ihmisiä ja jokaisella ihmisellä on oma tapa kohdata toinen ihminen. Erving Goffmanin (Peräkylä 2001, 349) mukaan vuorovaikutussäännöt ovat samat kaikissa konteksteissa. Vuorovaikutussääntöjä voi olla esimerkiksi puheenvuoron antaminen toiselle, puhuttelun muodot ja etäisyyden säätely. Puhuttelun muodoilla tarkoitetaan sinuttelua ja teitittelyä sekä etäisyyttä säädellään, kun ihmiset kohtaavat ja puhuvat toisilleen. Toisella on enemmän tietoa ja taitoa uusien ihmisten kohtaamisesta ja toisen pitää vielä harjoitella sitä. Uudet ideat ja ajattelutavat kehittävät omaa tietoa ihmisten kohtaamisesta. Omia vuorovaikutustaitoja voi kehittää ajattelutapojen muuttamisella. Ajattelutapojen tietoinen ohjaaminen kehittää ammattitaitoa ja parantaa asiakkaan kanssa käytävää vuorovaikutusta. (Eräsalonen 2007, 112; Mönkkönen 2007.)

Ihmiset reagoivat vuorovaikutukseen ja se tehdään vuorovaikutustyyliä käyttämällä. Esimerkiksi Eräsalon (2007) mukaan vuorovaikutustyyliä on kolme erilaista: jyräävä/hyökkäävä, vetäytyvä/alistuva ja jämäkkä/suora. Ihmiset käyttävät monipuolisesti vuorovaikutustyyliä. Jyräävässä vuorovaikutustyyliä toisia ei oteta huomioon. Oma mielipide on tärkein ja sen erikoisuus korostuu. Itsepäisyys on jyräävän vuorovaikutustyylin yksi luonteenpiirteistä. Esimerkkinä jyräävästä vuorovaikutustyylistä on kommentti: "Olisiko kannattanut kuunnella?" Vetäytyvän vuorovaikutusmallille omaava henkilö menee muiden mukana. Hänen on vaikea sanoa suoraan ja kiertelee syytä, miksi tietty asia ei sovi hänelle. Muiden henkilöiden on kannustettava vetäytyvää henkilöä, sillä

hän pitää muita parempina. Epävarmaa puhetta ei saa keskeyttää, vaan toiselle on annettava aikaa keskustelemiseen. Jämäkässä vuorovaikutustyyliä on avoin vuorovaikutus ja henkilö puolustaa omia oikeuksiaan. Hän ei kuitenkaan jyrää muiden mielipiteitä vaan etsii ratkaisuja. (Eräsalo 2007, 114–117.)

Ihminen toimii usein ryhmässä. Hän on tottunut alusta asti olemaan jonkun ryhmän jäsenenä, kuten perheen. Ryhmä voi olla myös esimerkiksi harrastetai päiväkotiryhmä. Sen ominaisuuksiin kuuluu vuorovaikutus toisten ryhmäläisten kanssa. Heillä on yhteinen tavoite tai kohde, johon he tähtäävät. Ryhmässä kaikki hyötyvät toisistaan. Heille voi tulla ristiriitoja, jotka voivat haitata ryhmän toimintaa ja sen ryhmähenkeä. Niistä pyritään pääsemään eroon, jotta ryhmän toiminta ei häiriytyisi. Hyvän ryhmän ominaisuuksiin kuuluu avoin vuorovaikutus ja yhteiset pelisäännöt, joita noudatetaan. Automaattisesti ryhmän jäsenille syntyy erilaisia rooleja. Näkyvin niistä on johtajan rooli. Sen lisäksi ryhmää ylläpitävät roolit ovat tärkeitä, jotta ryhmä toimii. Ihmisen ikä vaikuttaa roolien omaksumiseen. Hyvän ryhmän jäsenet hyväksyvät oman muodostuneen roolin ja hyväksyy myös muiden roolit. Johtaja osaa antaa palautetta rakentavasti ja monipuolisesti. Ihmisen ensimmäinen roolien kehitysvaihe on egosentrinen vaihe (3–6-vuotiaat). Lapsi alkaa tulkita tapahtumia ja tunnistaa rooleja, kuten isän ja äidin roolin perheessä. (Kauppila 2005, 85–86, 92–94, 107.)

3.1 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde on hoitajan ja lapsen välinen turvallinen hoitosuhde, jossa hoitaja vastaa lapsen tarpeita. Hoitaja täyttää lapsen tarpeita fyysisesti sekä emotionaalisesti. Hän ruokkii lasta ja juttelee hänelle. Näin vauva oppii näyttämään tunteensa, koska hän tietää saavansa hyvää kohtelua hoitajalta. Hyvä kiintymyssuhde kehittää itsetuntoa, empaattisuutta ja stressinsietokykyä. Bowlbyn (1979) kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmisellä on tarve kiintyä toiseen ihmiseen. Varhaisella vuorovaikutuksella saadaan aikaiseksi turvallinen kiintymyssuhde. Turvaton kiintymyssuhde saattaa tuoda vauvalle stressiä tai aiheuttaa varhaiset traumat, jotka saattavat vahingoittaa keskushermostoa. Lapsi yrittää pienestä pitäen käsitellä kokemuksiaan. Hän luo niistä muistinsa ja aistiensa avulla ennakoitavien syy-seuraussuhteita. (Sinkkonen 2004, 1866–1867; Kirveslahti ym. 2016, 161.)

Kiintymyssuhteen laatu voi muuttua esimerkiksi avioeron, vanhemman menetyksen tai traumallisen tapahtuman yhteydessä. Turvaton kiintymyssuhde voi muuttua turvalliseksi, jos perheessä on ainakin yksi turvallinen aikuinen lapselle. Kun lapsen turvaton kiintymyssuhdetyyli tunnistetaan, hänen elämäänsä voidaan etsiä positiivisia asioita, esimerkiksi harrastus, joka luo onnistumisen kokemuksia. Lapset tarvitsevat esimerkiksi harrastuksessa turvallisuuden tunteen ryhmässä, jotta he voivat muodostaa uusia kiintymyssuhteita. Turvallinen kiintymyssuhde luo hyvän itsesääätelykyvyn lapselle. (Juusola 2017, 26–27.)

Erilaiset kiintymistyyliä vaikuttavat henkilöiden kohtaamiseen. Lapsen ajatukset uusien ihmisten kohtaamisesta perustuvat varhaiseen vuorovaikutukseen. Turvallisesti kiinnittyneet lapset tutustuvat muihin ihmisiin ja pitävät heitä luotettavina. Välttelevästi kiinnittyneet lapset eivät luota toisiin ihmisiin niin hyvin kuin turvallisesti kiinnittyneet lapset. Luonteenpiirteet vaikuttavat myös uusien ihmisten kohtaamiseen. Esimerkiksi ujoille lapsille uudet tilanteet saattavat tuoda ahdistusta, vaikka kiintymyssuhde aikuiseen ihmiseen olisikin hyvä. (Ahokas ym. 2012, 29.)

3.2 Sosiaalisten taitojen kehitys

Leikki-ikässä (noin 3–6 vuotiaat) sosiaaliset vuorovaikutustaidot kehittyvät nopeasti (Kirveslahti, Sivén, Vahala & Vihunen 2016, 163). Vuorovaikutustaitoihin kuuluvat kontaktin ottaminen, ohjeiden noudattaminen, neuvottelemisen taito, ihmissuhteiden luonti ja ylläpito sekä taito liittyä ryhmään (Juusola 2017, 9). Sosiaalisia taitoja voi opettaa lapselle tilanteissa, jotka toistuvat usein lapsen elämässä. Lapset oppivat seuraamalla vanhempaa ja muita läheisiä aikuisia. 3-vuotias osaa vertailla itseään muihin ja harjoittelee tunnistamaan toisen tunteet. Hän tarvitsee ohjausta ja tukea vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Kolmevuotias lapsi ystäväystyy jo muiden lasten kanssa ja riitojakin voi syntyä. Riitatilanteissa tarvitaan aikuisen tuki ristiriidan selvittämiseen. Kolmevuotiaasta voidaan tukea kannustamalla sosiaaliin tilanteisiin mukaan. Hyvin menneissä tilanteissa kehuminen on tärkeää. Nelivuotias tiedostaa omat kykynsä ja omia mielipiteitä itsestään. Hän ymmärtää roolit leikeissä ja siirtää esimer-

kiksi isän tai äidin roolin leikkiin. Nelivuotias harjoittelee sääntöjen noudattamista ja huomaa toisten lasten virheet sekä sääntörikkomukset. Nelivuotiasta lasta pitää huomioida, koska hänkin tarvitsee tukea sosiaalisten taitojen opettamisessa, niin kuin kolmevuotias lapsi. Viisivuotias lapsi kokee itsensä isoksi lapseksi. Hän osaa jo käyttäytyä sääntöjen mukaan. Lapsi ottaa epäonnistumisen viisi vuotiaana paremmin kuin ennen. (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008, 33–36.)

Sosiaaliin taitoihin vaikuttaa kolme tekijää. Ensimmäinen niistä on vuorovaikutus. Lapsi kokee joka päivä vuorovaikutustilanteita ja ne kaikki vaikuttavat sosiaalisten taitojen kehitykseen. Kasvattajan tyyli vaikuttaa lapsen sosialisointiin ja individualisaation perustaan. Sosialisointi on prosessi, jossa lapsi kasvaa yleisönsä jäseneksi ja individualisointiossa ihmisen identiteetti ja maailmankuva muodostuu (TYT; Väestöliitto). Toinen vaikuttava osa on biologiset tekijät. Perimä ja synnynnäiset temperamenttipiirteet vaikuttavat sosiaalisten taitojen omaksumiseen. Lapsen sosiaalisia taitoja ei voi muokata millaiseksi tahansa. Kolmas tekijä on kasvuympäristö, jossa lapsi kokee sosialisointia. Asuinalueiden kulttuuri, käyttäytymisnormit ja turvallisuus vaikuttavat sosiaaliin taitoihin. Sosiaaliset taidot kehittyvät erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, joita lapsi kokee elämässään. (Juusola 2017, 22.)

Liberman, DeRisi ja Mueser (1989) ovat tutkineet sosiaalisten taitojen puuttumista. Heidän tutkimuksista on tullut esille neljä osa-aluetta, jotka voivat olla perusteluna sosiaalisten taitojen puutteeseen. Ensimmäinen perustelu on sosiaalisten tilanteiden puute. Lapset oppivat havainnoimalla aikuisia, joten roolimalleista lapsen on helppo oppia. Sosiaalisia taitoja pitää myös opettaa, jottei lapsi opi havainnoimalla vääriä tapoja. Toinen syy sosiaalisten taitojen puutteelle voi olla psykologiset ongelmat, esimerkiksi yksinäisyys tai skitsofrenia. Nämä voivat olla elämässä häiriötekijöitä, jotka vaikeuttavat sosiaalisten taitojen oppimista. Kolmas tekijä on ympäristön stressitekijät, kuten traumaattiset kokemukset. Sosiaaliset tilanteet jäävät puutteelliseksi, jos yksilö vetäytyy sosiaalisista tilanteista pois traumaattisen kokemuksen takia. Neljäs tekijä on ympäristön muutokset. Muutos voi olla esimerkiksi läheisen menehtyminen. Lapsen tärkein henkilö ei ole enää lähellä tuomassa sosiaalisia tilanteita. Muutoksen jälkeen lapsen tärkein henkilö ei ole enää lähellä harjoittelemassa sosi-

aalisia taitoja. Sosiaalisia taitoja on opeteltava, jotta hän saa positiivisia kokemuksia aikuisen kanssa kommunikoidessa. Tämä kasvattaa lapsen itseluottamusta ja kehittää lapsen minäkuvaa. Sosiaalisten taitojen opetteluun avulla lapsi pystyy ratkaisemaan ongelmallisia sosiaalisia tilanteita muiden kanssa. Opettaessa sosiaalisia tilanteita on pystyttävä positiivisena ja huomattava, että jokainen lapsi on erilainen. Tervehtiminen tai yhteistyö ovat sosiaalisia taitoja, joita voi opettaa lapselle. (Kauppila 2005, 129–130, 134–135.)

Sosiaaliset taidot jaetaan sanattomiin ja sanallisiin taitoihin. Lapsi voi sanattomasti kohdistaa mielenkiintonsa tai osoittaa mielenkiinnon kaverilleen. He voivat näyttää myös mielenkiintonsa katsomalla, kuuntelemalla tai eläytymällä. Kasvojen ilmeillä he voivat kommunikoida ja lähettää viestejä. Lapset kykenevät myös tunnistamaan kehonkieltä ja eleitä. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoittaa roolileikeillä ja matkimalla toisten käyttäytymistä. Sosiaalisiin taitoihin kuuluu myös omien mielipiteiden ilmaisu. Lapsi osoittaa vanhemmilleen, että osaa tehdä jo valintoja itse sosiaalisissa tilanteissa. (Kauppila 2005, 136.)

3.3 Viestintä

Viestintään kuuluu lähettäjä, viesti, kanava, vastaanottaja ja palaute (Wiio 1998, 67). Kun viesti lähetetään, syntyy sosiaalista vuorovaikutusta. Viestinnän kautta ihmiset välittävät tietoa eteenpäin, esimerkiksi kun he puhuvat tunteistaan tai antavat ohjeita. Ihmiset olettavat, että vastaanottaja kuuntelee ja vastaanottaa viestin. Kanava tarkoittaa keinoa viestittää vastaanottajalle, kuten puhelin (Wiio 1998, 79). Kommunikointitaitojen ja kielen oppiminen ovat kehitysprosessi, johon vaikuttavat oppijan persoona, ympäristö ja fysiologiset edellytykset. Kielitaito kehittyy, kun lapsi kokee ympäristössään vuorovaikutus tilanteita. Viestinnän kautta välitetään tunnetila sekä ollaan yhteydessä tapahtumaan ja tilaan. Tutkimusten mukaan noin 60 prosenttia viestinnästä on sanatonta ja 40 prosenttia sanallista viestintää (Kauppila 2005, 33). Lapsi ajattelee itsekeskeisesti, kuten hän kiinnittää huomiota aikuisen huonotuulisuuteen ja miettii, onko hän aiheuttanut sen. Tämä vuorovaikutus tilanne vaikuttaa lapsen käsitykseen itsestään. (Autio & Kaski 2005, 77; Enäkoski & Bjurström 2001, 19–21; Koprijaakko-Huuhka & Launonen 2011, 9.)

Ihmisten välisessä viestinnässä voi olla mukana välineet, jolla tieto vaihdetaan. Viestintä eläinten kautta tapahtuu esimerkiksi merkkijärjestelmällä ja ihmisten kanssa sanallisesti ja sanattomasti. Viestintään vaikuttaa taustatekijät, joita ovat yksilölliset ja yhteisön taustatekijät sekä esineympäristö. Viestinnän yksilöllisiin taustatekijöihin vaikuttavat osallistuvan ikä, perinnöllisyys, oppiminen ja viestinnän omaksumiskyky. Yhteisön taustatekijöitä ovat esimerkiksi yhteiskunta järjestys ja viiteryhmät, johon ihminen tuntee kuuluvansa. Esine ympäristöllä tarkoitetaan ihmisen viestinnän laitteita ja ympäröivää luontoa. (Wiio 1998, 67–71.)

Ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, hän antaa itsensä paljon irti. Reijo A. Kauppinen (2005) mukaan *ihminen kantaa tunnekuorma*, jossa käy ilmi lauserakenteet, ilmeet, eleet ja äänensävyt. Viestinnästä pystyy havaitsemaan paljon ja sitä pystytään tuoda esille konkretisoimalla vuorovaikutusta, esimerkiksi kommunikoimalla sanallisesti. Viestintä kulkee moniulotteisena sosiaalisena toimintana. (Kauppila 2005, 25.)

3.3.1 Sanallinen viestintä

Sanallisella viestinnällä tuodaan puheella tai kirjallisesti ideat, tieto, taito, ajatukset ja tunteet esille. Sanallisen viestinnän prosessissa on mukana vastaanottaja ja lähettäjä. Sanallista viestintää voi tapahtua monella eri tapaa, kuten kasvokkain keskustelulla, massaviestinnällä tai organisaatiossa viestiteltäessä (Burton & Raedeke 2008). Tekniikan kehittyminen on tuonut meille suuren kommunikaatiomahdollisuuden internettiin, kuten sähköpostin (Valvio 2010, 108). Puhutun tai kirjoitetun kielen tarkoituksena on, että vastaanottaja ymmärtää viestin ja saavuttaa tiedon (Rocci & de Saussure 2016, 5).

Sanat luovat ulottuvuuksia viestintään. Esimerkiksi sana ”äiti” tarkoittaa henkilöä, joka on synnyttänyt lapsensa, sekä huolenpitoa, hoivaa ja läheisyyttä (Eskola & Järventie 2001, 41). Sanoja voidaan tulkita monin eri tavoin ja viesti saattaa tulla väärin ymmärretyksi. Kun henkilöiden määrä kasvaa keskustelussa, tulkinnatkin kasvavat. Jokainen ajattelee sanan merkityksen eri tavalla. Merkitykset eivät lähde ihmisten tuottamasta puheesta vaan heidän aivoistaan. Jokaisella sanalla on symbolinen merkitys ja tulkinnat antavat niille mer-

kityksen. Kielen avulla voidaan mahdollistaa työnjaot, erikoistumiset ja yhteiskunnan toimivuus. Negatiivisesta suunnasta katsottuna kieli mahdollistaa myös väkivallan ja alistamisen. Kieli kehittyy koko ajan ja sitä opitaan lisää, mm. opettelemalla uuden kielen kieliopin ja sanoja. (Karhu 1997, 31–34.)

3.3.2 Sanaton viestintä

Sanattomalla viestinnällä tarkoitetaan kehon asentojen, ilmeiden, eleiden, värien, kosketuksen, reviirikäyttäytymisen ja tuoksujen kautta tapahtuvaa viestintää. Pienen lapsen ensimmäinen kieli on kehon kieli, jolla se kommunikoi hoitajiensa kanssa (Marckwort & Marckwort 2013, 86). Kehonkieli on joko opittua tai perittyä. Se on kulttuuriin sidonnainen ja voi esiintyä hyvinkin erilaisina eri maissa (Ekman & Friesen 1977, 38). Kehonkielessä tunteet tulevat enemmän esille. Sanaton viestintä alkaa heti uuden ihmisen kohtaamisesta. Ennen kuin hän viestii sanallisesti, ihminen alkaa jo muodostaa uudesta ihmisestä käsityksiä tämän elekielen mukaan. Ensivaikutelma esiintyy vain kerran. (Enäkoski & Bjurström 2001, 25–26.)

Kaikki mitä viestimme kehollamme on sanatonta viestintää, esimerkiksi pään nyökkäys, olkapäiden ylöspäin liikehdintä, hymy tai sormien liikuttaminen. Sanaton viestintä tulee alitajunnastamme ja tunteistamme, kuten ilosta. Ihminen hymyilee, kun hän on iloinen. Sanaton viestintä tukee sanallista kommunikointia ja se on vahvempi kuin sanallinen viestintä. Jossain tilanteissa sanaton viestintä on ristiriidassa sanallisen viestinnän kanssa ja saattaa jopa kumota lauseet ja sanat. Kun ihminen sanoo ”kyllä” ja kehon kieli sanoo ”ei”, syntyy ristiriitatilanne. Sanoilla luomme viestin viestintään ja elekieli täydentää vuorovaikutusta. (Marckwort & Marckwort 2013, 86; Enäkoski & Bjurström 2001, 116.)

Sanaton viestintä jaetaan viiteen osa-alueeseen: kehon kieli, reviirit, haptiikka, henkilökemiat ja ilmiäsu. Kehon kieleen liittyy ihmisen kehon asennot. Reviirikäyttäytyminen näkyy ihmisten etäisyyksistä: miten kaukana ne seisovat toisistaan ja miten he käyttävät tilaa. Haptiikalla tarkoitetaan kosketusviestintää. Myös henkilökemian tuoksuilla ja pukeutumisen ilmiäsuilla viestimme sanattomasti. (Enäkoski & Bjurström 2001, 118.)

Ekmanin ja Friesen (1975) mukaan kehonkieli jaetaan vielä tunnusmerkkeihin, säätelymerkkeihin, kuvaajiin, tunteen ilmauksiin ja sopeutteisiin. Tunnusmerkkejä on esim. liftaamiseen käytettävä peukalon nostaminen tien reunalla. Tunnusmerkit saattavat tarkoittaa Suomessa eri asiaa kuin ulkomailla. Pään nyökkääminen on elekieltä ja se kuuluu säätelijät ryhmään. Kuvaava elekieli tarkoittaa, kun keholla näytetään jotain, esimerkiksi lasketaan sormilla. Tunteita voidaan ilmaista rypistämällä otsaa tai näytetään yllättyneeltä. Sopeutteet ryhmään kuuluu esimerkiksi käden puristaminen nyrkkiin. (Enäkoski & Bjurström 2001, 118–119; Wiio 1998, 107.)

4 VALMENTAJAN JA VOIMISTELIJAN VÄLINEN VUOROVAIKUTUS

Valmentajan ja voimistelijan valmennussuhteeseen vaikuttavat molempien taustat, persoonallisuuden piirteet ja elämäkokemukset. Valmennussuhde voi koostua vain urheiluun liittyvistä asioista tai sen voi nähdä myös syvempänä ihmissuhteena. Luottamuksellinen valmennussuhde syntyy esimerkiksi yhteisillä säännöillä, jotka luovat harjoituksiin oikeudenmukaisuuden kohtelun ja rakentavat luottamuksen voimistelijan ja valmentajan välille (Tiikkaja 2014, 123). Valmentajan persoona ja kokemus ohjaavat hänen toimintaansa harjoituksissa. Valmentajaa on opetettu, valmennettu ja kasvatettu. Sen lisäksi hän on saattanut kerryttää kokemuksia käymällä koulutuksia tai hankkimalla ideoita jostain muualta. Valmentajalla on käsitys ihmisestä, oppimisesta ja urheilusta, jotka ohjaavat häntä valmennuksessa. Urheilijan, erityisesti lapsen, ja valmentajan suhteeseen vaikuttaa myös urheilijan kokemus muista aikuisista. Joukkueurheiluun muodostuu roolit ja jokaisella joukkueen jäsenellä on erilainen suhde valmentajaansa. Myös vanhemmat vaikuttavat valmennussuhteeseen. Heillä on omat odotukset ja tavoitteensa. (Hämäläinen 2015, 145–146.)

Hyvä valmennussuhde tuottaa turvallisuuden tunnetta ja positiivisia kokemuksia. Toimivan valmennussuhde luodaan kuuntelemalla, hyväksymisellä, huomioimalla, kehityksen tukemisella ja välittämisellä (Tiikkaja 2014, 125). Empaattisella suhtautumisella valmentaja saa välittävän ilmapiirin joukkueen harjoituksiin. Välittävä ilmapiiri tuo ryhmälle yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka on yksi tärkeä tekijä valmennussuhteen luomisessa. (Hämäläinen 2015, 147.)

Voimistelijan motivaatiota lisätään ja ylläpidetään sosiaalisilla suhteilla. Esi-merkiksi kuuluvuuden tunne voi olla merkittävä osa lapsen motivaatiota. Hyvän valmentajan ja voimistelijan suhteen haasteita ovat voimistelijoiden lukumäärä ja valmentajan valmiudet erilaisten voimistelijoiden kohtaamiseen. Urheilijan kannalta harjoituksissa tulisi olla avoin ilmapiiri, jotta siellä uskaltaa ilmaista oman mielipiteen. Urheilijalta odotetaan sitoutumista ja kiinnostusta voimisteluun, jotta hyvä valmennussuhde voi syntyä. (Tiikkaja 2014, 126–127.)

4.1 Sanallinen ja sanaton viestintä harjoituksissa

Harjoituksissa tapahtuu koko ajan sanatonta ja sanallista viestintää. Valmentajan on valittava opetusmenetelmä, joka sopii voimisteluryhmän persooniin, ikään ja harjoitussalin ympäristöön. Harjoitusten teema ja voimistelijoiden määrä vaikuttavat myös opetusmenetelmän valintaan. Opetusta voi tapahtua pienryhmissä, pareittain tai koko ryhmä kerrallaan. Esimerkkinä vuorovaikutuksellinen opetusmenetelmä opettaa voimisteliijoille sosiaalisia taitoja. Menetelmässä opetellaan liikkeitä pareittain, joten voimistelijat joutuvat tekemään yhteistyötä ja kommunikoimaan oman parin kanssa. (Autio & Kaski 2005, 60.)

Oppimista tapahtuu jokaisessa harjoituksessa ja sen ulkopuolella. Hermostomme oppimisärsykkeet ovat hermostossamme aina liikkeellä. Oppimiseen kuuluu tiedolliset tekijät, jotka auttavat oppimista. Tiedollisiin tekijöihin kuuluu havainnointi, muisti, mielikuvat ja tarkkaavaisuus. Oppimisen alkuvaiheessa valmentajan ja voimistelijan positiivinen asenne auttaa uusien liikkeiden oppimisessa sekä antaa motivaatiota kummallekin osapuolelle. Kun valmentaja opettaa uusia liikkeitä voimisteliijoille, syntyy sosiaalinen tilanne, joka on hyväksi sosiaalisten taitojen harjoittamiselle. Oppimisprosessia on vaikea nähdä, mutta lopputuloksessa nähdään uusien liikkeiden oppiminen. Jokainen lapsi on erilainen oppija, joten valmentajan on kiinnitettävä huomiota erilaisiin oppimistyyliihin. Oppimistyyllillä hankitaan tietoa asiasta, joka opitaan seuraavaksi. Oppimistyyliä on neljä erilaista, kun opetellaan liikunnallisia taitoja: visuaalinen, auditivinen, kinesteettinen ja analyttinen. Visuaalisen oppimistyylin omaksunut henkilö oppii parhaiten valmentajan tai muun voimistelijan mallista. Hän käyttää havainnointia apuvälineenä ja suorittaa sen mukaan liikkeet. Auditiviseen oppimistyyliin suuntautunut henkilö käyttää kuuloaan apuna ja

oppii selittämisestä. Henkilö voi käyttää myös valmentajan antamaa rytmiä oppimisen tukena. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten kokeilemalla. Hän saa palautetta keholtaan, onko jokin asia mukava vai ei. Analyyttinen oppija vertailee omia liikkeitään valmentajaan ja oppii tutkimalla. Kokeileminen toimii ohjaamisen strategiana analyttisen oppimistyyliin. (Jaakkola 2010, 16, 18–19.)

Viestimiseen harjoituksissa voi vaikuttaa vain valmentaja itse. Hänen on tunnistettava oma käyttäytymisensä ja ohjattava omaa toimintaansa ryhmän tavoitteisiin päin. Hänen on kehitettävä toimintatapoja, jotta hänen vastuullaan olevat voimistelijat pääsevät kehittymään. Tietoisuus itsestään ja omista vahvuuksistaan auttaa valmentajaa näkemään myös voimistelijoiden omat näkemykset itsestään. (Tiikkaja 2014, 24.)

Hämäläisen tutkimuksen mukaan harrastamiseen kuuluu ilo ja hauskuus. Tutkimuksessa valmentajaa kuvattiin ihmiseksi, joka saa harjoitukset tuntumaan mukavilta, koska ne on hyvin suunniteltu. Valmentajan hymy ja positiivinen asenne luovat harjoituksiin rennon tunnelman. Turvallisuuden tunteen valmentaja tuo selvillä ohjeillaan ja järjestyksellään. Päättävällä toiminnallaan valmentajaa pidetään asiantuntijana ja luotettavana. Jos valmentajia on enemmän kuin yksi, heidän keskinäisen kommunikointinsa tärkeys korostuu. (Hämäläinen 2008, 103 & 108.)

4.2 Ohjeiden antaminen

Yleisin tapa antaa ohjeet voimisteliijoille on tehdä se sanallisesti. Valmentaja voi myös käyttää kirjoitettuja, liikkuvan kuvan tai kuvallisia ohjeita. Kun hän antaa ohjeita, hänen on tehtävä se selkeästi käyttäen sanallisen viestinnän lisäksi sanatonta viestintää. Ohjeita annettaessa valmentajan on huomioitava, että kaikki näkevät hänet ja valmentaja näkee valmennettavat. Myös valmennettavien ikä ja kokemus on otettava huomioon ohjeita annettaessa (Numminen & Laakso 2001, 51). Ohjeiden on sisällettävä oleelliset asiat opeteltavasta asiasta. Selkeällä äänenkäytöllä ja riittävällä sanattomalla viestinnällä voimistelijat ymmärtävät ohjeet paremmin. (Jaakkola 2015, 134–135.)

Valmentaja voi ottaa mukaan malliesimerkin, jos hän ei pysty kuvailemaan tehtävänantoa. Joskus liikkeen näyttäminen nopeuttaa liikkeen ymmärtämistä.

Tehtävää opastaessa valmentajan on hyvä kertoa ensin, mitä tietyssä harjoituksessa tehdään, esimerkiksi vahvistetaan nilkkoja. Sen jälkeen valmentaja voi kertoa tietyn liikkeen ja lopuksi vielä kerrata, mitä liike auttaa. Jo harjoituksien suunnittelemisessa valmentaja voi miettiä, miten hän antaa ohjeita (Numminen & Laakso 2001, 51). Ohjeen antamisen tulee olla yksinkertaistettua, jotta urheilija ymmärtää tehtävästä pääpointit (Jaakkola 2015, 134–135).

Ohjeita annettaessa on pyrittävä lyhyeen ohjeistukseen. Muistimme vastaanottaa 2–7 yksikköä tietoa. Lyhytmuistimme liittyvä tieto saattaa unohtua helposti. Muistitutkijat ovat tutkineet, että lyhytmuistimme *tyhjenee puolesta minuutissa*. Muisti on myös herkkä ympäristön hälinälle. Valmentajan annettaessa ohjeita, hänen on huomioitava, että kaikki voimistelijat kuuntelevat ja vastaanottavat ohjeita. Ohjeet menevät perille juuri ennen suorituksen aloittamista. Ohjeissa suositellaan olevan 1–2 ydinkohtaa, johon voimistelijan tulisi kiinnittää huomio. Ydinkohtia voidaan lisätä ensimmäisen suorituskerran jälkeen. Näin voimistelija on sisäistänyt jo ensimmäisen ja toisen ydinkohdat. (Jaakkola 2015, 135.)

Ohjeiden vastaanottamista auttaa valmentajan tai voimistelijan mallinäyttö, kuvasarja tai video. Kun esimerkiksi valmentaja näyttää liikettä, hänen on muistettava taas pitää liikkeen ydinkohdat selkeinä ja vähäisinä. Erityisesti pienillä voimistelijalla visuaalinen kuva antaa enemmän hahmotusta kuin sanallinen viestintä. Kun aletaan oppimaan uutta liikettä tai liikesarjaa, näyttäminen helpottaa ja nopeuttaa oppimista. Valmentajan näyttäessä malliesimerkin liikkeestä, hänen on arvioitava, mihin suuntaan hän näyttää liikkeen, jotta voimistelijat oppisivat liikkeen mahdollisimman hyvin. Hän voi näyttää liikkeen peilikuvana, sivuttain tai selkä voimistelijoihin päin. Visuaalisen kuvan lisäksi valmentaja voi käyttää muita keinoja demonstroida liikettä, kuten liikkeen rytmin käsiä taputtamalla. Visuaalisen kuvan ja rytmin kertomisella valmentaja voi käyttää myös voimistelijan ongelmanratkaisutaitoa hyödyksi. Hän voi esimerkiksi kysyä voimistelijalta kysymyksiä, jotka suuntautuvat hänen tarkkaavaisuuteen. (Jaakkola 2015, 136–137.)

Mielikuvilla valmentaja voi kehittää ohjeiden antamista. Mielikuvat sisältävät tietoaaineksen, joka auttaa uuden liikkeen oppimisessa. Voimistelija pystyy nopeammin oppimaan liikkeen mielikuvien avulla. Esimerkiksi perusasento ja

ryhti voidaan kuvailla lapsille mielikuvien avulla. Lapsille kuvaillaan, että kehon läpi pysty suunnassa menee naru ja narusta vetää joku ja enkelin siivet (lapaluut) kuroutuvat yhteen. Lapset kohottavat itseään ylöspäin ja ryhti paranee. (Numminen & Laakso 2001, 53.)

4.3 Palaute

Palautetta voi olla kahta erilaista: sisäistä ja ulkoista palautetta. Sisäinen palaute on tieto, jonka itse tuntee, kuulee ja näkee omasta suorituksesta. Ulkoinen palautteen tieto tulee suorituksesta, tuloksesta, videosta tai artikkelista. Palautteen anto tulee tapahtua heti suorituksen jälkeen tai suoritussarjan 5–20 liikkeen välillä. (Numminen & Laakso 2001, 63–64.)

Sanallinen ulkoinen palaute voi olla arvottavaa, korjaavaa tai neutraalia. Arvottava palaute tuo lisää motivaatiota. Valmentaja voi käyttää tätä palautteen antoa esimerkiksi sanomalla voimistelijalle ”hyvin meni” ja kehumalla suoritusta. Korjaavassa palautteessa virhettä korjataan ja sitä kutsutaan myös nimellä kritiikki. Korjaavassa palautteessa valmentaja sanoo ”hyppää seuraavalla kerralla korkeammalle”. (Aalto 2002, 12.) Neutraalissa palautteessa valmentaja toteaa jotain suorituksesta, esimerkiksi ”ojenna”. Neutraalista palautteesta voimistelija voi jäädä odottamaan korjaavaa tai arvottavaa palautetta. (Numminen & Laakso 2001, 65–66.)

Positiivisella palautteella valmentaja vaikuttaa voimistelijan hyvään oloon ja parempaan itsetuntoon (Aalto 2002, 144). Positiivinen palaute motivoi yrittämään uudelleen. Negatiivisesta palautteesta voimistelija saattaa keksiä teko-syyt suorituksesta ja motivaatio laskee. Palaute täytyy olla ikätasolle sopivaa. Valmentajan on huomioitava myös sanattoman palautteen anto. Ilmeet ja eleet tuovat enemmän merkitystä palautteelle. Sanallinen ja sanaton palaute eivät saa olla kuitenkaan ristiriidassa. Jos valmentaja sanoo voimistelijalle ”Hyvin meni”, hän ei voi kuitenkaan pyöritellä silmiään. Ristiriitaiset viestit voivat haavoittaa lapsen ja valmentajan välistä suhdetta (Autio & Kaski 2005, 64). Kun annetaan palautetta suorituksesta, sen pitää olla suoritukseen liittyen, eikä tulokseen. Oikein annettu palaute lisää yrittämistä ja vahvistaa suoritustapaa. (Numminen & Laakso 2001, 67–68.)

Oman onnistumisen tai virheen myöntäminen voi olla lapselle vaikeaa. Jollekin oman onnistumisen myöntäminen onnistuu itselleen, mutta muille sitä ei haluta kertoa. Voimistelija voi luulla, että muut tulevat kateelliseksi. Virheen myöntäminen itselleen ja muille on vaikeampaa kuin onnistumisen kertominen. Virheen myöntämisessä pelkäämme maineen menettämistä tai pahan puhumista. Kertomisesta on kuitenkin usein hyötyä itselle sekä valmennuspäille. (Aalto 2002, 47–48.)

5 VALMENTAJAN TEHTÄVÄT

Valmentaja on lapselle opettaja, esikuva ja malliesimerkki. Valmentaja omaksuu taidon, jolla hän saa lapset liikkumaan tiettyä tavoitetta kohti. Valmentaminen perustuu ohjaamiseen ja tarkkailemiseen. Hänen on annettava lasten suorittaa tehtäviä itse välillä ilman edessä näyttämistä. Hyvä valmentaja katselee, kysyy, kommentoi, korjaa ja kuuntelee lapsia, jotta hän saa myös lapsilta ideoita harjoituksiin. Kun valmentaja kysyy lapsilta, hän saa heidän mielipiteensä kuulumaan. Kyselemisellä saadaan myös lapset motivoitumaan ja valmentaja saa tiedon esimerkiksi tehtävän ymmärryksestä. (Ranto 1999, 80.)

Tunnin suunnittelua helpottaa ennen toimintakautta tehty kausisuunnitelma. Kausisuunnitelmasta näkyy harjoituksen teema, erilaiset esitykset, treenipäivät ja lomat. Siihen myös kirjataan koko toimintakauden tavoite. Kausisuunnitelman voi jakaa vanhemmille. Valmentaja voi itselleen tehdä kausisuunnitelman, jossa näkyy myös kuukausi- ja viikkosuunnitelma. Kuukausi- ja viikkosuunnitelmissa näkyy, mitä ominaisuutta tai taitoa harjoituksissa tietyllä harjoitus kerralla harjoitellaan ja jokaisen harjoituskerran tavoite. Hyvät suunnitelmat auttavat valmentajaa ohjaamaan ja kehittämään joukkueen taitoja monipuolisesti. (Nuori Suomi ry; Suomen Voimisteluliitto 2015.)

Voimisteluliiton voimistelukoulun ohjaajan opas kokoaa valmentajalle muistilistan, jossa kerrotaan heidän tehtävistä, vuorovaikutuksesta ja vanhempien kohtaamisesta. Valmentaminen ei ole pelkästään salissa tapahtuvaa, vaan siihen kuuluu kokonaisuuden hallinta (Tiikkaja 2014, 85). Ennen harjoituksia ohjaajan on oltava paikalla ajoissa. Jos ohjaaja ei pääse itse paikalle, hän hankkii itselleen sijaisen tai ilmoittaa muille valmennustiimille ajoissa. Tiettyjen välineiden ja musiikkien mukaanottaminen on tarpeellista, ellei harjoitussalissa

ole välinevarastoa, jossa olisi tarvittavia välineitä. Esimerkiksi ensiapulaukkua valmentajan on helppo kantaa mukanaan. Ensiapulaukku on tarkistettava tietyn väliajoin, jotta sieltä löytyy kaikki tarvittava harjoituksiin. (Suomen Voimisteluliitto 2015.)

5.1 Lapsen huomioiminen harjoituksissa

Valmentajan on huomioitava lapsen yksilöllisyys. Jokainen lapsi harjoituksissa on erilainen. Joku osaa jonkun asian hyvin ja toinen vasta harjoittelee sitä. Sen takia valmentajan on hyvä valita harjoituksiin erilaisia harjoitteita, joista jokainen lapsi saisi onnistumisen kokemuksia. Jokaisen lapsen on kyettävä osallistumaan voimistelutunnilla omien taitojen ehdoin. Lapsi kohdataan ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat mahdollisuudet ja taidot kehittyä. Valmentajan on tunnistettava omien valmennettavien lapsien vahvuudet ja heikkoudet. Hänen on helpompi kehittää lapsiensa taitoja, kun hän tuntee valmennettavat. (Ranto 1999, 77.)

Jokaisella urheilijalla on erilaisia oppimistyyplejä. Joku ei välttämättä puhu suomea kovin hyvin, joten valmentajan on selitettävä ohjeet selkeästi, jotta kaikki ymmärtävät ne. Ilman kielentason huomiointia valmentajan valmennustaidot menevät hukkaan. Valmentajalla täytyy olla urheiluosaamisen lisäksi kaksi muuta taitoa: ihmissuhdetaidot ja itsensä kehittämisen taidot. Ihmissuhdetaitoihin kuuluu vuorovaikutus- ja tunne-, ongelmanratkaisu-, ilmaisu- ja keskustelutaidot, ihmistuntemus ja organisointiosaaminen. Valmentajan kuuluu kehittää itseään koko ajan. Kehittäminen lähtee yleensä valmentajasta itsestä. Hänen koulutushalunsa ja ideoiden etsintänsä riippuvat hänen motivaatiostaan kehittyä. Valmentaja tietää omat osaamisensa, kehityskohteet ja tulevaisuuden valmentamisen tavoitteet. Valmentaja voi tarkastella valmennustaan itsearviointeilla, verkostoitumalla ja hankkimalla uutta tietoa harjoituksiinsa. Toisten ryhmien harjoitusten katseleminen antaa ideoita omiin harjoituksiin. (Hämäläinen 2015, 23, 25.)

Valmentajan myönteinen ja kannustava asenne vaikuttaa harjoitusten ilmapiiriin, lasten suorituksiin ja käyttäytymiseen. Jos valmentaja kannustaa yrittämään, lapset innostuvat ja kokeilevat uusia liikkeitä. Kannustuksen kautta lap-

set jaksavat suorittaa harjoitteet ja siihen liittyvät motoriset toistot. Valmentajan kannattaa opettaa lapsia kannustamaan toisiaan. Lapsien onnistumisen tunne saa näkyä, mutta heidän on opittava myös iloitsemaan muiden onnistumisissa. Kannustaminen on tehokas keino motivoida voimistelija ja sitä kannattaa käyttää enemmän kuin rangaistuksia. Rangaistuksilla valmentaja luo negatiivisen ilmapiirin tunnille, joka ei ole hyväksi pienelle lapselle. (Helander & Vilén 2015; Ranto 1999, 77.)

Lasten valmentajan on oltava koko tunti hereillä ja huomioitava jokainen lapsi. Hänen täytyy myös huomioida ryhmässä ja yksilöissä tapahtuvat muutokset. Valmentaja on harjoituksista vastuussa ja hän luo voimistelutunnille turvallisuuden tunteen. Turvallisuuden tunteen valmentaja saa luomalla ryhmälle omat pelisäännöt ja käyttämällä voimisteluun ja liikkumiseen sopivia välineitä. Parijaoissa valmentajan on oltava tarkkana, ettei koko ajan samat voimistelijat olisi keskenään pari. Valmentaja pystyy ehkäistä kiusaamisen omalla toiminnallaan. Hänen on heti puututtava kiusaamiseen, jos sitä ilmenee harjoituksissa. (Ranto 1999, 80–81.)

Lapsi oppii leikkimällä. Leikin kautta valmentaja saa lapset kokeilemaan ja innostumaan esimerkiksi uusista liikkeistä. Leikinomaisella liikkumisella voimistelutunnista tulee lapsille mieluista ja sen avulla valmentaja saa lapset tekemään toistoja, jotka auttavat lapsia oppimaan esimerkiksi uudet liikkeet. Harjoituksia suunnitellessa yksilöiden välistä kilpailua täytyy välttää. Se vaikuttaa esimerkiksi joukkuelajien joukkuehengen syntyyn. Lapsuusvaiheessa valmentajan tehtävä on saada lapsi innostumaan voimistelusta. Harjoituksissa opetellaan voimistelun perustaitoja ja liikkumisen perustaitoja. Valmentajan on luotava ja tuettava hyvää ilmapiiriä, jotta voimistelija jäisi lajiin. (Kirjavainen 2012, 275; Ranto 1999, 78.)

Vanhemmille esittäytyminen kuuluu valmentamiseen toimintakauden alussa. Kommunikointi vanhempien kanssa luo myös vanhemmille luottavaisen mielen tuoda lapsi harjoituksiin. Kun lapsi tulee harjoituksiin, valmentajan on tervetullava häntä ja hänen tuojaansa. Sama pätee, kun lapsi lähtee harjoituksista. Valmentajan on odotettava siihen asti, kun kaikki lapset ovat haettu. Vanhemmille on kerrottava, jos voimistelutunnilla on sattunut jotakin, esimer-

kiksi lapsi on loukannut itsensä. Hyvän vuorovaikutuksen perustana on valmentajan itsetuntemus ja itsensä johtaminen. Kun valmentaja tuntee itsensä, hänen on helpompi oppia tuntemaan ympärillä olevat ihmiset, kuten voimistelijat. (Tiikkaja 2014, 12; Suomen Voimisteluliitto 2015.)

5.2 Valmentaminen harjoituksissa

Valmentajat ovat kaikki erilaisia ja ohjaavat eri tavalla. Jollakin on paljon kokemusta ja toisella vähän, mutta silti he voivat olla yhtä pidettyjä valmentajia. Luonteeltaan valmentajan pitää olla aito. Lapset huomaavat hyvin epäaitouden, vaikka sen peittäisi hyvin. Valmentajan on oltava oma itsensä, jotta pystyy luomaan hyvän vuorovaikutuksen lapsen kanssa. Harjoituksissa valmentaja ei välttämättä pidä kaikista voimisteliijoista tasapuolisesti, mutta hyvällä itsetuntemuksella valmentaja pystyy luomaan jokaiseen voimistelijaan hyvän valmennussuhteen. Hyvällä itsetuntemuksella hän voi kiinnittää huomiota, kuinka tasapuolinen hän on voimisteliijoita kohtaan. Tasapuolisuus kuuluu harjoitukseen ja kaikkia voimisteliijoita täytyy esimerkiksi kehua. Jokaisen voimistelijan kehuminen luo myös hyvän ilmapiirin harjoituksiin. (Autio & Kaski 2005, 63–64.)

Hyvään valmentajaan voi luottaa sekä vanhemmat että lapset. Hyvä valmentaja luottaa lasten osaamiseen ja jonkin ajan kuluttua se näkyy positiivisena lapsen elämässä. Esimerkiksi lapset alkavat luottaa myös omiin kykyihinsä ja se näkyy oma-aloitteisuutena. He uskaltavat kokeilla hankalia liikkeitä ja liikkujan minäkäsitys vahvistuu. Luova ja välittävä valmentaja auttaa lapsia oppimaan turvallisessa oppimisympäristössä. Hyvä ohjaaja tuo lapsille tunteen, että heistä välitetään ja pidetään tärkeinä, vaikka lapsi epäonnistuisikin. (Autio & Kaski 2005, 66.) Kilpailu- tai esiintymistilanteissa valmentajan on ohjattava voimisteliijoita, jotka saattavat olla esiintymässä ensimmäistä kertaa suurelle yleisölle. Voimavarakeskeistä valmentamista valmentaja voi käyttää kertomalla voimisteliijoille positiivisuuden kautta, miten tuleva esitys tehdään. Esimerkiksi valmentaja voi sanoa: ”kaikki muistaa ojentaa nilkat”, eikä käyttäen negatiivisuuteen viittaavia neuvoja: ”ei koukkunilkkoja esityksessä”. Voimistelijoiden on tiedettävä syy, millä tavalla esitys voi mennä hyvin eikä huonosti. (Autio & Kaski 2005, 65; Packalen 2015, 20–22.)

Valmentaja voi myös opettaa voimistelijalle itsensä kehittämistaitoja, esimerkiksi itsearviointi, oppimaan oppiminen, tavoitteen asettaminen, informaation etsiminen ja verkostoitumisen. Urheilijat tarvitsevat näitä taitoja myös harrastuksen ulkopuolella ja tulevaisuudessa. Ohjatessaan valmentaja on positiivinen ja antaa palautetta heidän harjoittelustaan (Suomen Voimisteluliitto 2015). Hänellä kannattaa olla monta varasuunnitelmaa tunnille. Jos jokin suunniteltu juttu ei toimikaan, valmentajalla on varasuunnitelma toteutettuun leikkiin tai toimintaan. Harjoituksissa ei saa olla liikaa jonottamista tai tyhjiä kohtia. Valmentajalta edellytetään, että hän keksii uusia liikkeitä harjoituksiin ja tuo uusia ideoita harjoitussalille. (Autio & Kaski 2005, 63; Jaakkola 2015, 125.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseen osallistui 11 valmentajaa ja neljä Kotkan Kirin joukkuetta. Valmentajia haastateltiin ja joukkueita havainnointiin. Aineistoa kerättiin viiden viikon ajan.

6.1 Tutkimuksen tausta, tavoite ja tutkimuskysymykset

Kotkan Kirin tavoitteena on kehittää hyvää valmennusta ja luottamusta voimistelijoiden ja heidän vanhempien kanssa. He haluavat tuoda enemmän tietoa uusille valmentajille vuorovaikutuksesta ja valmentamisesta. Valmentajat eivät saa jäädä salin reunoille istumaan ja valmentamaan edestä, vaan heidän on oltava aktiivisia ja kehitettävä vuorovaikutustaan voimistelijoiden kanssa erilaisin tavoin. Tämä saattaa olla uusille valmentajille vaikeaa, jos he eivät ole ohjanneet ennen ryhmiä tai heillä ei ole työkokemusta lasten kanssa vuorovaikutuksesta olemisesta. Uusilla valmentajilla on vain roolimallina heidän entinen valmentajansa, jos he ovat harrastaneet ennen voimistelua. Tutkimusta käytetään Kotkan Kirin uusien valmentajien perehdyttämiseen ja annetaan muille valmentajille lisätietoa viestinnästä, valmentajan roolista ja vastuusta harjoituksissa.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada enemmän tietoa vuorovaikutuksesta Kotkan Kirin alle kouluikäisten harjoituksissa, viestinnästä voimistelijan sekä valmentajan välillä ja vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä. Teoriaosuus-

nessa on myös voimistelijan ja valmentajan vuorovaikutussuhteesta, joka näkyy harjoituksissa. Uudet valmentajat käyvät koulutuksia, mutta yleensä uusilla valmentajilla ei ole aikaisempaa ohjaamistaustaa. He ovat joko tulleet mukaan lapsensa kautta tai lopettaneet voimistelun ja ryhtyneet valmentamaan. (Hämäläinen 2015, 44.)

Tutkimuksen haastattelussa valmentajalta pyydettiin määrittelemään vuorovaikutus ja kysyttiin myös vuorovaikutuksen näkyvyydestä voimistelutunnilla. Heidän piti miettiä, millä keinoin he itse ovat vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Kotkan Kiri haluaa lisätä hyvää valmennusta, jotta vanhemmat tuovat lapsen harjoituksiin aina uudestaan ja uudestaan.

Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Millaista vuorovaikutusta Kotkan Kirin harjoituksissa esiintyy alle kouluikäisten ryhmissä?
2. Mikä on valmentajan käsitys vuorovaikutuksesta voimistelijan ja valmentajan välillä?

Tutkimuskysymykset olivat apuna tutkimuksessa alusta loppuun. Tutkimuskysymykset auttoivat tarkentamaan tutkimukseni aihetta ja antoivat hyvän suunnan.

6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Yhdeksi tutkimusmenetelmäksi valitsin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa otetaan selvää tutkimuskohteen ajatuksista. Kvalitatiivisen tutkimuksen voi tehdä yksilö haastatteluna tai haastella yksitellen joukkoa, joilla on yhdistävä tekijä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 181.) Tutkimuksen aluksi loin meille kaikille yhteisen WhatsApp-ryhmän. Aloitusviestissä kerroin opinnäytetyöstäni ja tutkimuskohteesta. Ryhmässä kerroin, milloin tulen jakamaan infokirjeet (Liite 1.). Ryhmässä sovin myös haastattelut. Toiseksi tutkimusmenetelmäksi valitsin havainnoinnin eli observoinnin. Sen avulla sain tietoa, miten voimistelijat käyttäytyvät harjoituksissa. Voimistelijat ovat alle 18-vuotiaita, pidin huolen, että jokainen huoltaja antoi luvan havainnointiin. Havainnoitavia joukkueita oli neljä kappaletta.

Haastatteluni tein puolistrukturoidulla teemahaastattelumenetelmällä, jossa kohteet ovat samassa tilanteessa. Opinnäytetyön haastattelujoukkoon kuului entinen joukkuekaverini, omia vanhoja valmennettavia, Kirin kautta tutuksi tulleet valmentajat ja valmentaja, jonka kanssa valmennan toista joukkuetta. Me kaikki tunnumme toisemme, joten haastattelumenetelmä oli helppo valita. Tämä myös korosti luottamuksellisuutta tutkimuksessani. Valmentajat uskalsivat kysyä, jos he eivät ymmärtäneet kysymystä. Haastattelulla saan tietoa valmentajien kokemuksista harjoituksissa. Haastattelun kulku on teemoista kiinni ja haastattelusta saadaan esille, miten haastateltavat antavan asioille merkityksen ja heidän tulkinnat niistä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47.) Havainnoinnin tarkoituksena on saada tietoa ihmisten toimimisesta. Havainnoinnilla saadaan suora tieto, miten yksilö tai ryhmä käyttäytyy. Tutkimuksessa käytin ei-osallistuvaa havainnointia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemahaastattelun teemat olivat valmentajan perustiedot, vuorovaikutus sekä vuorovaikutus valmentajan ja voimistelijan välillä. Haastattelin valmentajia yksitellen, joko harjoituksia ennen tai jälkeen. Vein joukkueiden harjoituksiin saatekirjeet, jossa oli myös alaikäisille valmentajille lupalappu. Lupalappu palautettiin ennen haastatteluun tuloa. Saatekirjeessä kerroin opinnäytetyöstäni ja mainitsin kysyväni kysymyksiä vuorovaikutukseen liittyen. Sillä loin valmentajille mielikuvan valmistua haastatteluun. Ennen haastattelua, testasin haastatteluni valmentajalle, joka myös teki opinnäytetyönsä Kirille. Hän antoi kommenttia ja korjausehdotuksia tutkimuskysymyksiini sekä haastattelun teemoihin ja kysymyksiin.

Saatekirjeessä ja ennen haastattelua kerroin käyttäväni nauhoittamista. Kerroin haastateltaville säilyttäväni äänitteet vain tutkimukseni ajan ja että tulen tuhoamaan ne tutkimukseni päätyttyä. Haastatteluni perustuu luottamukseen, eikä opinnäytetyöstäni pysty tunnistamaan, mitä tietty valmentaja on vastannut kysymykseeni, koska valmentajien nimiä ei mainita.

Käytin apuna nauhoittamista puhelimeni nauhuri-sovelluksella, joka helpotti minua haastatteluun keskittymistä. Kirjoitin muistiinpanoja haastattelun aikana tietokoneelleni ja kysyin tarkentavia kysymyksiä. Varasin haastatteluun aikaa ja kysyin myös haastateltavilta, onko heillä kiire. Pidin haastatteluiden tempon

rauhallisina ja annoin haastateltaville reilusti aikaa vastata ja miettiä kysymyksiä.

Toteutin haastattelut kahden eri voimistelusalin pukuhuoneissa ja Kirin oman salin eteisessä. Pukuhuoneen ovet olivat kiinni ja Kirin omassa salissa ei ollut sillä hetkellä ketään kuuntelemassa haastatteluja. Toisen voimistelusalin pukuhuonetilassa tehtyjen haastatteluiden kuuntelu oli haastavaa, koska pukuhuoneessa kaikui. Litteroinnissa äänityksien muutamat kohdat piti kuunnella moneen kertaan, jotta sain selvää haastateltavan puheesta.

Haastatteluiden jälkeen aloin havainnoida joukkueita. Havainnoinnissa kiinnitin huomiota, miten voimistelijat ovat vuorovaikutuksessa valmentajien kanssa ja miten he ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Havainnoidessa kirjoitin muistiinpanoja tietokoneella suoraan Word-tiedostoon.

6.3 Aineiston käsittely

Haastatteluiden jälkeen litteroin vastaukseni koneelle. Litterointi eli haastatteluiden puhtaaksi kirjoittaminen helpotti tekstin analysointia. Ennen litterointia, on tiedettävä, missä järjestyksessä litterointi tapahtuu ja minkälaista analysointia aiotaan tehdä. (Hirsjärvi ym. 2010, 222.) Litteroin haastateltavien vastaukset sanatarkasti Word-dokumentille.

Latasin äänitteet koneelleni ja kirjoitin ne puhtaaksi käyttäen tietokoneeni iTunes-ohjelmaa ja Microsoft Wordia. En käyttänyt mitään litteroinnille tarkoitettua ohjelmaa, koska ilman sitäkin se onnistui hyvin. Valitsin haastattelumenetelmän, koska sain joustettua aikataulua tarvittaessa. Mielestäni sain teema-haastattelulla laajan kuvan vuorovaikutuksesta, koska haastattelussa pystyin tarkentamaan valmentajan vastausta ja esittämään lisäkysymyksiä. Havainnoinnilla pystyin varmistamaan valmentajan vastaukset ja sain lisätietoa voimistelijoiden vuorovaikutuksesta toisiaan kohtaan.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Haastateltavien perustiedot

Kymmenen haastateltavista sijoittui 15–21-vuotiaiden ikäluokkaan ja yksi haastateltavista oli noin 30-vuotias. Heitä oli yhteensä 11. Kohderyhmä valikoitui valmentamisen mukaan. Kaikki haastateltavat valmensivat alle kouluikäisiä voimistelijoita. Ohjauskokemusta oli kahdella valmentajalla viisi vuotta, yhdellä valmentajalla 4 vuotta ja muilla valmentajilla oli 3 vuotta tai vähemmän. Vähiten ohjauskokemusta oli valmentajalla, joka oli ollut mukana vain viisi kertaa.

Kaikki valmentajat olivat käyneet Voimisteluliiton ensimmäisen koulutuksen. Lisäksi osa valmentajista oli käynyt lajitaidon ja fyysisen valmennuksen koulutuksen. Haastatteluissa kysyin myös omaa voimistelutaustaa. Yksi valmentajista oli voimistellut 11 vuotta, yksi yhdeksän vuotta, kolme kahdeksan vuotta, neljä seitsemän vuotta ja kaksi valmentajaa kuusi vuotta. Kaikilla on pitkä voimistelu-ura takana ja he ovat pystyneet jatkamaan valmentajana. Suurin osa valmentajista oli aloittanut valmentamisen heti lopetettuaan voimistelun. Muutama oli pitänyt taukoa ja sen jälkeen ryhtynyt valmentajaksi.

7.2 Valmentajien näkemys vuorovaikutuksesta

Haastatteluissa kysyin valmentajilta vuorovaikutus-käsitettä ja hyvän vuorovaikutuksen piirteitä. Vastaukset tukivat toisiaan. Valmentajat pitivät vuorovaikutusta hankalana selittää, mutta hyvän vuorovaikutuksen selittämiseen he vastasivat jo kokonaisiin lausein. Valmentajien mielestä vuorovaikutus on toisen huomioon ottamista. He lohduttavat ja kysyvät syyn, jos voimistelija näyttää surulliselta. Valmentajien mielestä vuorovaikutukseen kuuluu toisten kuunteleminen ja kommunikointi. Heidän mukaansa se on molemminpuolista sosiaalista kanssakäymistä, jossa molemmat henkilöt tulevat ymmärretyksi. Kommunikoinnin tärkeys korostuu, kun henkilöt haluavat ymmärtää toisiaan. Valmentajien mielestä vuorovaikutus on ohjeiden vastaanottamista ja niiden ymmärtämistä. Seuraavat kursivoidut otteet ovat valmentajien kommentteja haastatteluista. Kerron myös havainnoinneista harjoituksissa.

Sitä mitä valmentajan ja voimistelijan välillä tapahtuu, miten valmentaa, miten puhuu, miten ohjeistaa.

Valmentajien mielestä hyvän valmentajan tehtäviin kuuluu asiallisuus harjoituksien ulkopuolella ja harjoituksissa, esimerkiksi vanhempien kanssa hyvä yhteistyö ja ryhmän oikeanlainen ohjaaminen. Harjoituksissa täytyy olla tiukka, mutta liikaa kuria niissä ei saa olla. Harjoituksissa näkyi, että tytöt eivät saaneet mennä omalla luvalla juomaan, vaan vasta valmentajan luvalla. Valmentajat vaativat voimistelijoilta keskittymistä omaan tekemiseen. Esimerkiksi yhden joukkueen valmentaja vaati olemaan hiljaa, kun joukkue venytteli yhdessä. Hiljaisuus auttoi voimistelijoiden keskittymiseen ja he pystyivät seuraamaan venyttelyliikkeen vaihtumista. Yhdellä joukkueella on käytössä munakello. Kun munakello laitetaan päälle, silloin venytellään. Kun munakello soi, otetaan leikki. Tämä idea saa tytöt hyvin keskittymään venyttelyyn. Havainnoidessa näin, kuinka tytöt olivat hiljaa munakellon tikittäessä. Jokainen seurasi valmentajien malliesimerkkiä tarkasti.

7.3 Vuorovaikutus harjoituksissa

Sanaton ja sanallinen viestintä kulkee käsi kädessä harjoituksissa. Valmentajat näyttävät paljon ja samalla he selittävät voimistelijoille, mitä seuraavaksi tehdään. He eivät ohjaa yksin vaan he jakavat tehtävät. Esimerkiksi yhdessä joukkueessa yksi valmentaja antaa tahtia joukkueelle, toinen näyttää ja kolmas kehuu ja korjaa. Muutama haastateltava mainitsi käyttävänsä sanallista viestintää enemmän kuin sanatonta. He antavat ohjeita, palautetta ja laskevat liikkeiden tahtia. Monessa haastattelussa valmentajat kertoivat kehuvaan voimistelijoita. Harjoituksissa kehuaan voimistelijaa, jotta heidän intonsa säilyvät. Kehumisessa käytettiin usein sanaa *hyvä*. Kun voimistelijaa kehuttiin, häntä kosketettiin samalla olkapäähän tai selkään. Jos voimistelija korjaa liikettään edes vähän, silloin jo heti kehuaan ja huomioidaan voimistelija. Yhdellä joukkueella on tapana antaa joukkueen maskotti kotiin, jos on tehnyt tosi hyvin harjoituksissa. Valmentajat ovat huomanneet motivaation nousevan, kun palkintona on joukkueen oma maskotti.

Jos se edes vähän paranis nii sanon ”hyvä” tai ”parempi”. Noilla pienillä, että jos se vähäki paranee, nii se on hyvä.

Kaikki liikkeet, jotka menee hyvin, ne kerrotaa tytöille. Meillä palkitaan, että se saa aina sen maskotin viikoksi, kuka on tehnyt parhaiten. Ne on siitä tosi innoissaa ja ne yrittää tehdä aina tosi hyvin.

Kaksi samasta joukkueesta olevaa valmentajaa mainitsivat haastatteluissa, että voimistelijat tulevat usein kertomaan, miten on päivä mennyt. Toisessa joukkueessa voimistelijat ovat vielä ujoja, mutta kommunikoivat valmentajien kanssa eri tavalla. Kommunikoinnissa he nyökkäävät, jos heiltä kysytään jotakin. Yksi valmentaja kertoi reagoivansa voimistelijoiden kertomuksiin sanallisesti sekä sanattomasti. Havainnoidessani harjoituksia, voimistelijat kertoivat heidän päivän aikana sattuneista tapahtumista tai jonkun muun jutun alkupiiressä. Se ei näyttänyt häiritsevän harjoitusten kulkua eikä muita voimisteliijoita. Alkupiirissä otetaan myös nimenhuuto ja katsotaan, ketkä ovat paikalla.

Voimistelijat saattaa tulla kertomaan, mitä on tapahtunut päivän aikana -- reagoi sanallisesti ja sanattomasti "kiva juttu", "oho" (kohottaa kulmiaan ja näyttää hämmästyneeltä).

Voimistelijat haluavat myös itselleen huomiota. He käskevät valmentajaa katsomaan heidän tekemänsä liikkeen. Haastatteluissa kävi ilmi, että voimistelijat ovat kiinnostuneita harjoitusten liikkeistä ja haluavat tietää, miksi valmentajat ovat valinneet juuri ne liikkeet.

Ne tytöt on aika paljo sillee "kato kato, mie osaan tän."-- Sit ne kysyy "Miks myö tehää tätä?"

Moni valmentaja korjasi voimistelijoiden asentoja oikeiksi. He ensin sanoivat suullisesti, miten liikettä kannattaa korjata ja sen jälkeen he konkreettisesti korjasivat voimistelijan asennon oikeaksi. Valmentajat kokivat fyysisen korjaamisen oikeaksi tavaksi korjata tyttöjen asennot oikeaksi.

Enemmän tolla ikäsillä täytyy mennä korjaamaan omilla käsillä. Ne ei välttämättä ymmärrä.

Esim. spagaatissa, jos on väärä asento, pyydän, että tulee ylöspäin ja näytän, miten lonkan täytyy olla suoraa eteenpäin. -- Jos sanoo, yritä saada lantio oikeeseen asentoon, niin ei ne ymmärrä vielä sitä. --

Harjoituksissa valmentajat pitävät auktoriteettia yllä katseilla:

Ainakin ilmeillä, jos joku vaikka esim. riehuu nii kyl ne tajuu, jos valmentaja kattoo vähä sillee "nyt pitäis lopettaa"-ilmeellä.

Välillä, jos joku ei keskity, niin ei välttämättä sanota nimee, vaan vaikka otetaan katsekontaktia ja osoitetaan ettei (voimistelija) keskity.

Valmentajat käyttävät käsiä ohjaamisessa. He voivat antaa voimistelijoille liikkeen suunnan tai näyttää montako toistoa on vielä jäljellä. Yhden joukkueen valmentaja kertoi, että hän laittaa etusormen suun eteen ja muut sormet nyrkkiin. Voimistelijat ymmärtävät, että pitää olla hiljaa. He myös voivat antaa tattia taputtamalla tai antavat lähtömerkiksi taputuksen.

Yleensä just tää (laittaa etusormen suunsa eteen) näyttää, että pitää olla hiljaa.

Tytöt viestivät myös valmentajalle. Kun he eivät jaks enää keskittyä, he eivät pysy enää paikallaan tai haluavat vain juosta salia ympäri.

Ne (voimistelijat) viestii jotenki, kun ne alkaa juoksee eikä pysy paikallaa, ettei ne enää jaks keskittyä. Sekii on yks vuorovaikutuksen merkki, että nyt pitäis tehdä jotaa muuta, että nyt alkaa mennä villiksi.

Jokaisen joukkueen harjoituksissa oli loppupiiri. Loppupiirissä annettiin käytössä olevat jumppavihot, johon laitettiin tarra jokaisen harjoituksen jälkeen. Yhden joukkueen valmentaja kertoi, että hän kertoo aina voimistelijoille harjoitusten lopussa, miten harjoitukset menivät. Joukkueiden harjoituksissa käytetään mielikuvia, jotta ohjeiden antaminen olisi helpompaa ja voimistelijat ymmärtäisivät ne paremmin. Kaikille liikkeille on jokin nimi ja useat niistä kuvaavat eläintä, esimerkiksi pupuloikat, leppisaallot ja rapu- ja karhukävely. Yksi

valmentaja kertoi haastattelussa, että hän haluaisi käyttää enemmän mielikuvia valmentaessa joukkuettaan.

Sitte mie näytin ite, miten lähetää tasapainoo. "Laittakaa jalat yhteen. Ajatelkaa, että siellä on purkka siellä jalkojen välissä."

Haluun käyttää enemmän mielikuvallisia ohjeiden antoo, ettei mentäis jumppatermeillä vaan. Pyritään saamaan leikkimieliseksi sitä tekemistä.

Voimistelijoiden keskinäinen vuorovaikutus näkyi harjoituksissa. Kun tuli pari liike, voimistelijat nauroivat ja he ilmaisivat liikkeiden olleen hauskoja. Yhdessä joukkueessa kaksi voimistelijaa puhuivat toisilleen venäjää. Muutkin voimistelijat halusivat kertoa omia juttuja kaverilleen. Asioita, kuten sen päivän päiväkodin tapahtumat, kerrottiin voimistelukaverille.

Joukkueissa alkoivat näkyä myös roolit. Rooleja oli tunnistettavissa, mutta nämä saattoivat olla vain yhden harjoituskerran aikana näkyviä. Yhdessä joukkueessa oli kaksi voimistelijaa, jotka näyttivät loukkaantuvan helposti. Ensimmäinen itkukohtaus tuli, kun muut joukkuelaiset olivat nopeampia kuin hän. Voimistelija meni reunalle itkemään ja valmentaja kysyi häneltä, mikä on. Hänet otettiin heti huomioon eikä voimistelijaa jätetty yksin itkemään. Hän sai rauhoittua rauhassa ja tuli heti mukaan kuin siltä tuntui. Toisen voimistelijan itkukohtaus tuli, kun hippaleikkiä ei jatkettu toista kierrosta. Hän alkoi itkeä ja siirtyi reunalle istumaan. Yksi valmentajista meni hänen luokseen ja selitti, miksi toista kierrosta ei enää leikitty. Kotkan Kirillä on jaoteltu joukkueelle päävalmentaja, valmentaja ja apuvalmentaja. Jokaisen joukkueen harjoituksissa valmentajien keskinäinen rooli näkyi myös. Päävastuussa oleva valmentaja huolehti harjoitusten kulun. He pitivät yhdessä valmentajan kanssa harjoituksia ja apuvalmentaja kiersi ohjeistamassa sekä korjaamassa voimistelijoita.

Valmentajat käyttivät monipuolisesti välineitä. Musiikilla saatiin ohjattua voimistelijoita leikissä. Leikissä musiikin loppuessa voimistelijan piti pysähtyä tai ottaa jokin tietty asento. Musiikin avulla valmentajat saivat annettua ohjeita ja se tarkensi voimistelijoiden keskittymistä. Harjoituksissa käytettiin myös hyppynaruja ja peittoa. Hyppynaruilla voimistelijat hyppivät valmentajan antaman

rytmin tahtiin ja peitolla valmentajat saivat rakennettua ”ojan”, jonka yli voimistelijoiden piti hypätä.

7.4 Vuorovaikutuksen parantaminen

Kysyin haastattelussa valmentajilta vuorovaikutuksen parantamisesta. Selvästi esiin nousi voimistelijoiden ylimääräinen sähläys ja meteli harjoituksissa. Valmentajat halusivat saada enemmän voimistelijoita kuuntelemaan ja keskittymään harjoitusten kulkuun. Yksi valmentajista sanoi, että hänen pitäisi vaatia enemmän. Harjoituksissa voimistelijat juoksivat paljon ja kuluttivat energiaa. Havainnoidessani 3–4-vuotiaiden joukkue ei jaksanut keskittyä lajinomaisiin liikkeisiin, jotka tehtiin seisten. Lattialla liikkeet onnistuivat ja keskittyminen kiinnittyi valmentajaan. Kaksi 4–5-vuotiaiden ryhmää ja 5–6-vuotiaiden ryhmä osasi keskittyä jo vähän paremmin harjoituksissa. Jokaisen ryhmän harjoituksissa lajinomaisia liikkeitä tehtiin leikin varjolla, eivätkä harjoitteet olleet liian pitkiä.

Osan valmentajista oli sitä mieltä, että he eivät kehu tarpeeksi. Kehuminen on tärkeää ja sen pitäisi jatkua, kun voimistelijat kasvavat ja vaihtavat vanhempien voimistelijoiden joukkueeseen. Jo pienellekin positiiviselle kommentille on tilaa harjoituksissa, kun kommentti on todenmukainen. Yksi valmentaja kertoi, että hänen pitäisi enemmän korjata voimistelijoita ja puhua heidän kanssaan. Sitä kautta hän tulee saamaan auktoriteettia joukkueessa. Havainnoidessani kyseistä joukkuetta, valmentaja kävi kiertämässä ja korjaamassa voimistelijoita oikeisiin asentoihin. Vaikuttiko minun läsnäoloni tähän?

Yhdellä joukkueen harjoitukset kestivät 45 min ja muilla yhden tunnin. Yksi valmentaja sanoi, että tunti on liian lyhyt aika korjata jokaista tyttöä. Joukkueesta aina jää joku, jota ei korjata tai joka jää huomioimatta. Harjoituksissa huomioitiin ainakin kaikki nimenhuudolla. Jokaisen piti sanoa, onko paikalla. Yksi valmentaja on huolissaan, huomioiko hän kaikkia voimistelijoita joka treeneissä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, minkälaista vuorovaikutusta Kotkan Kirin alle kouluikäisten voimistelijoiden harjoituksissa on ja miten valmentajat

määrittelevät vuorovaikutus-käsitteen. Tutkimustulosten perusteella valmentajat käyttävät monipuolisesti vuorovaikutusten osa-alueita. He viestivät sanallisesti ja ottavat selvää, mikä voimistelijaa harmittaa. He liikkuvat aktiivisesti salissa ja näyttävät malliesimerkkiä voimistelijoille. Valmentajat luovat voimisteli-joille elämyksen kokemuksia, joita on esimerkiksi kaikki onnistumisen kokemukset (Vuolle).

Haastattelussa nuorimman valmentajan vastaukset eivät eronneet muiden vastauksista. Hän ei jäänyt sanattomaksi haastattelussa. Myös valmentajan ohjauskokemuksen määrä tai käydyt voimistelukoulutukset eivät vaikuttaneet valmentajien vastauksiin. Alle vuoden valmentanut valmentaja osasi määritellä vuorovaikutuksen monipuolisemmin kuin kaksi vuotta valmentanut valmentaja. Haastattelutilanne oli rauhallinen ja kävimme haastattelukysymyksien lisäksi vapaata keskustelua.

Smithn, Fryn, Ethingtonin ja Lin (2005) mukaan urheilijat tulevat mielellään harjoituksiin, kun valmentaja antaa positiivista palautetta. Se kohottaa lapsen itsetuntoa ja voimistelijalle tulee siitä hyvä mieli. Heti suorituksen jälkeen annettu palaute jää mieleen ja voimistelija tietää, missä liikkeissä hän onnistui (Aalto 2002, 144; Martin, Rocca, Cayanus & Weber 2009). Positiivinen palautteen antaminen tuli esille monessa haastattelussa. Harjoituksissa valmentajat käyttivät usein sanaa *hyvä*. Valmentajat olisivat vielä voineet korostaa eri sanoilla kehumista. He olisivat voineet käyttää esimerkiksi sanoja *tosi hyvä tasapaino*, *hieno hyppy*, *loistava ojennus* tai muuta konkreettisempaa. Sanaa *hyvä* korostettiin monta kertaa ja sanan merkitys laski.

Valmentajan reagointi voimistelijoiden tarinoihin ja heidän kuuntelemisensa ovat hyvän valmentajan ominaisuuksia. Sitä kautta voimistelijat tuntevat, että valmentaja huomaa hänet. Hietalan ja Skytän (2005, 9–10) mukaan valmentajan on tultava voimistelijoiden tasolle, jotta hän ymmärtää valmennettavaa. Kohderyhmän valmentajat toimivat oikein ja kuuntelivat voimistelijaa tilanteen sattuessa. Esimerkiksi voimistelijan lohduttamisessa valmentaja kuunteli, kyykistyi voimistelijan tasolle ja meni voimistelijan lähelle lohduttamaan. Valmentajien mukaan voimistelijat ymmärtävät, jos he ovat tehneet jotakin väärin, kuten puhuneet kaverille silloin, kun valmentaja antaa ohjeita. Harjoituksissa kommunikointi toimii käsillä ja katseilla. Vain tiukka katse riittää voimistelijaa

rauhottumaan. Jos voimistelija ei ymmärrä valmentajan ilmettä, valmentajan täytyy kommunikoida sanallisesti.

Valmentajat käyttivät työvälineitä harjoituksissa jonkin verran, esimerkiksi musiikki toi elävyyttä harjoituksiin ja oikeanlaiset välineet loivat harjoituksille tavan. Harjoituksissa näkyi paljon liikettä, joka tuotti naurua ja iloa voimisteli-joille. Hyvän valmentajan ominaisuuksiin kuuluu myönteinen suhtautuminen lapsiin, joka myös välittyi harjoituksissa. (Turun urheiluliitto.) Kirin valmentajat osaavat tämän ominaisuuden, jonka avulla voimistelijatkin pysyvät mukana harjoituksissa.

Kiri on selvästi tuonut valmennuksen roolit esille. Jo kauden alussa valmentajat tekevät valmentajasopimuksen, jossa rastitaan päävalmentaja, valmentaja tai apuvalmentaja. Sopimus tehdään kirjallisesti ja se annetaan molemmille osapuolille. Valmentajan pitää ottaa vastuuta joukkueesta, jos hän toimii päävalmentajana. Valmentajat keskustelevat keskenään, kuka ottaa vastuun joukkueesta.

Kiri on saanut hyvän kokoiset ryhmät suhteessa valmentaja määrään. Voimisteli-joita oli noin 12–18 ja valmentajia kolme jokaisessa ryhmässä. Valmentajat pitivät hyvin ryhmän hallussa ja valmentajien auktoriteetti pysyi harjoituksissa. He olivat suunnitelleet voimisteli-joille sopivia liikkeitä ja ohjeiden antaminen sujui ongelmitta. Voimistelijat tekivät sen, minkä valmentaja oli suunnitellut. Tytöt ymmärsivät hyvin, mitä harjoituksissa tehtiin. Oikeaan asentoon laittami-nen näytti toimivan paremmin ja auttoi voimistelijaa muistamaan, miten liike tehdään oikein. Liikkeen korjaaminen sanallisesti ei aina toiminut. Valmenta-jan aktiivisuudesta oli hyötyä, kun lähdettiin tekemään uusia liikkeitä. Valmen-tajat kiersivät korjaamassa voimisteli-joita oikeisiin asentoihin ja näyttivät mal-lia. Koko ajan valmentajat olivat voimistelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa. Kun valmentaja haluaa olla enemmän vuorovaikutuksessa voimistelijan kanssa, hänen pitää olla aktiivisempi. Tunnin aikana valmentaja pystyy kes-kustelemaan jokaisen voimistelijan kanssa. Hän ei saa kiinnittää huomiota vain yhteen voimisteli-jaan, vaan pitää vuorovaikutuksen tasapuolisena.

Tämä opinnäytetyön avulla valmentaja voi työstää omaa vuorovaikutusta har-joituksissa. Sen tarkoituksena on tuoda innostavuutta valmentamiseen ja

muistuttaa valmentajia heidän ja voimistelijan vuorovaikutuksen tärkeydestä. Lajin osaaminen ei tuo hyvää valmentajaa, vaan hänen on osattava olla voimistelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa. Heidän on korjattava fyysisesti enemmän voimisteliijoita sekä annettava kehuja ja palautetta. Positiivisia asioita on tuotava harjoituksiin, vaikka harjoitukset olisivat menneet huonosti. Alle kouluikäisten voimisteluharjoituksissa tavoite ei saa olla liian korkea ja lajinomainen.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi sujui vaihtelevasti. Joskus kirjoittaminen sujui, toisena päivänä en saanut mitään aikaiseksi. Teorian kirjoitin tosi tiiviissä aikataulussa. Haastattelut ja havainnoinnin sain tosi nopeasti sovittua, mutta tutkimuksen tulosten analysointi kesti yllättävän kauan. Ensin meinasin tehdä opinnäytetyöni käyttämällä pelkkää teemahaastattelua. Haastatteluiden jälkeen en saanut mielestäni tarpeeksi tietoa voimistelijoiden kommunikoimisesta valmentajan kanssa, joten lisäsin menetelmiini havainnoinnin. Koko opinnäytetyön prosessin ajan pidin huolen, että haastattelut ja havainnoinnin tiedostot säilyivät vain minulla. Haastatteluista tehdessäni kerroin haastateltaville nauhoittavani haastattelut ja, että ne tulevat vain minun käyttööni. Valmentajien laittaessa vanhemmille kyselyn havainnoinnin sallimisesta harjoituksissa, painotin viestissä, ettei voimistelijoiden nimiä tule missään vaiheessa esille, eikä heitä voisi tunnistaa opinnäytetyöstäni. Luottamuksella valmentajat uskalsivat kertoa haastatteluissa kaiken, mikä tuli mieleen.

Valmentajilla oli oikeus kieltäytyä haastattelusta. He olisivat voineet sanoa, etteivät he osallistu haastatteluun. Myös alaikäisten valmentajien vanhemmat olisivat voineet kieltää valmentajaa osallistumasta haastatteluun. Kaikki kohderyhmän valmentajat osallistuivat haastatteluihin. Myös jokaisen havainnoitavan joukkueen vanhemmat olisivat voineet kieltää havainnoinnin, mutta kaikki neljä joukkuetta saivat osallistua havainnoinnin kohteeksi. Haastattelun aikana annoin aikaa valmentajille. En johdatellut heitä enkä antanut vinkkejä vastaukseen. Ennen haastattelua painotin valmentajille, ettei vääriä vastauksia ole. Valmentajat olivat erittäin yhteistyökykyisiä opinnäytetyössäni. He saapuivat sovittuihin haastatteluihin ja varasivat aikaa haastatteluille. Myös voimistelijoiden vanhemmat vastasivat nopeasti lupakyselyyn.

Opinnäytetyöprosessin aikana mietin omaa valmentamista ja valmennettavien keskinäistä vuorovaikutusta harjoituksissa ja kilpailumatkoilla. He ovat voimistelleet kauan ja ilmapiiri on tosi hyvä. Sain paljon enemmän tietoa vuorovaikutuksesta ja varsinkin Kirin pienten voimistelijoiden harjoituksissa. Havainnoidessani joukkueita sain paljon ideoita tulevaisuutta varten, jos tulen joskus valmentamaan alle kouluikäisiä. Huomasin, kuinka erilaisia valmennettavia pienet on kuin oma ryhmäni, jotka ovat jo 10–12-vuotiaita. Nuoret voimistelijat tarvitsevat selkeät ohjeet ja paljon toistoja. He tarvitsevat mallin ja paljon ohjausta valmentajalta.

Kiri on suunnitellut valmentajille Voimisteluliiton koulutuksia pitkälle tulevaisuuteen. Jokaisella koulutuksella on omat teemansa ja ne tukevat valmentajien työtä harjoitussalilla. Vuodelle 2018 on suunniteltu uusi ohjaajan Startti-koulutus ja kiinnostuksen mukaan valmentajat voivat ilmoittautua tuomarikoulutuksiin. Uusia valmentajia on tulossa koko ajan lisää ja muita valmentajia on koulutettava lisää. Valmentajien on pysyttävä koko ajan lajin mukana. Säännöt muuttuvat koko ajan ja laji tulee yhä vaativammaksi. Opinnäytetyöni ansiosta Kirin joukkueiden jäsenten keskinäiseen vuorovaikutukseen kiinnitetään huomiota jatkossa. Olen keskustellut Kotkan Kirin puheenjohtajan kanssa, miten voisimme parantaa vuorovaikutusta harjoituksissa. Puheenjohtaja oli ollut työnsä puolesta Tuuli Paasolaisen koulutuksessa, jonka aiheena oli musiikkikasvatus. Koulutukset on suunniteltu alle 8-vuotiaille lasten kanssa työskenteleville. Koulutuksessa käsitellään vuorovaikutusta, kannustamista ja lapsen kohtaamista. Kirillä on tammikuussa 2018 Paasolaisen koulutus, joka on jokaiselle valmentajalle pakollinen. Koulutus painottuu alle 8-vuotiaiden joukkueiden valmentajille, mutta varmasti hyödyttää myös muiden joukkueiden valmentaja tulevaisuudessa, jos he päättävät aloittaa alle 8-vuotiaiden voimistelijoiden valmentamisen. (Tuuli Paasolainen.)

Helmikuussa 2018 Kirillä on voimisteluvalmentajien yhteinen palaveri, jossa käyn opinnäytetyöni tärkeimmät kohdat läpi. Yleinen keskustelu uusien ja seurassa jo toimivien valmentajien kanssa saattaa herätellä kysymyksiä ja keskustelua vuorovaikutuksesta. Opinnäytetyön jatkokehitysmahdollisuudet ovat monipuoliset. Opinnäytetyön teorian ja tiedon perusteella voisi tehdä esimerkiksi oppaan, jossa käsiteltäisiin leikkejä ja harjoitteita, miten vuorovaikutusta

saataisiin paremmaksi harjoituksissa. Läheisempi työskentely valmentajien ja voimistelijoiden kanssa toisi vuorovaikutuksen parantamisen harjoituksiin. Oppaaseen voisi lisätä myös uusia leikki-ideoita, joita valmentajat voisivat teettää voimistelijoille harjoituksissa.

LÄHTEET

Aalto, M. 2002. Parjaavasta palautteesta korjaavaa palautetta. My Generation Oy.

Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K. Peltonen, T., Tarvo, M., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf) [viitattu 20.1.2018].

Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2012. Sosiaalipsykologia. 3. Uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/what-communication-means-for-a-coach> [viitattu 11.9.2017].

Ekman, P. & Friesen, W. 1977. In communication and social interaction. Non-verbal Behavior. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Nonverbal-Behavior.pdf> [viitattu 17.9.2017].

Eräsalo, U. 2007. Palvelu ammattina. Helsinki: Restamark Oy.

Eskola, A. & Järventie, I. 2001. Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. (toim. Hänninen, V., Partanen, J. & Ylijoki, O.) E-kirja. Tampere: Osuuskunta vastapaino. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/collection> [viitattu 17.9.2017].

Helander, K. & Vilén, S. 2015. Onnellinen urheilija. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus HYY yhtymä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. Painos. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Hämäläinen, K. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen Valmentajat ry (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. WWW-Dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence> [viitattu 23.12.2017].

Jaakkola, T. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen Valmentajat ry (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas. 3. Painos. Koulutuskeskus artemia.

Karhu, M. 1997. Viesti vaikuttavasti. WSOY.

Kauppila, R. A., 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kirjavainen, A. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. 1. Painos. Lahti: VK-kustannus Oy.

Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M. & Vihunen, R. 2016. Kasvun aika. Haarti-Kuokkanen J. (toim.) Helsinki: Sanoma Pro oy.

Korpiaakko-Huuhka, A. & Launonen, K. 2011. Kommunikoinnin häiriöt. 8. Painos. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/collection> [viitattu 22.9.2017].

Kotkan Kiri 2017. Voimistelu Kotkan Kirissä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kotkankiri.sportisaitti.com/voimistelu-kotkan-kirissa/> [viitattu: 4.8.2017].

Marckwort, A. & Marckwort, S. 2013. Kehitä esiintymistaitoja. Saarijärven Offset Oy.

Martin, M., Rocca, K., Cayanus, J. & Weber, K. 2009. Relationship between coaches' use of behavior alteration techniques and verbal aggression on athletes' motivation and affect. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.biomedsearch.com/article/Relationship-between-coaches-use-behavior/199684546.html> [viitattu: 18.12.2017].

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus Dialoginen asiakastyö. 1. Painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Nuori Suomi ry. Suunnittelen Liikuntaa. Kausisuunnitelma. Saatavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/Vuorovaikutus+lapsen+kanssa.htm [viitattu 9.9.2017].

Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172. Helsinki: Tammerprint Oy.

Peräkylä, A. 2001. Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. (toim. Hänninen, V., Partanen, J. & Ylijoki, O.) E-kirja. Tampere: Osuuskunta vastapaino. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/collection> [viitattu 17.9.2017].

Ranto, S. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Miettinen, P. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rocci, A. & de Saussure, L. 2016. Verbal Communication. Leck: CPI book GmbH.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html [viitattu 25.10.2017].

Suomen Voimisteluliitto 2017. Voimisteluohjaajan startti. Koulutusmateriaali.

Suomen Voimisteluliitto 2015. Voimistelukoulu Ohjaajan opas.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim 120; 15/2004, 1866–73.

Tiikkaja 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Auditorium.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. PDF-Dokumentti. Saatavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> [viitattu 16.9.2017].

Turun urheiluliitto. s.a. Valmennus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.turunurheiluliitto.fi/telinevoimistelu/kilpa-ja-huippu-urheilu/valmentajat/> [viitattu 16.11.2017].

Tuuli Paasolainen. Koulutukset ja vanhempainillat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tuulipaasolainen.fi/koulutukset> [viitattu 18.11.2017].

TYT. s.a. Yksilö ja yhteiskunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/kulttuuri.html#Sosialisaatio> [viitattu 5.7.2017].

Valvio, T. 2010. Palvelutahtuma ja asiakkaan kohtaaminen. E-kirja. Hämeenlinna: Karisto Kirjapaino Oy. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/collection> [viitattu 22.9.2017].

Vuolle. s.a. Voimistelun ammattivalmentaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ammattinetti.fi/haastattelut/detail/584167a80a6534460076794c511dc0cc;jsessionid=DBEE5187050070FB57937BA0FFC71FBF?link=true> [viitattu 16.11.2017].

Vuorenpää, A. & Haveri, M. 2016. Vuorovaikutus ja kommunikaatio. WWW-Dokumentti. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/Tukiliitto/vuorovaikutus-ja-kommunikaatio> [viitattu 21.1.2018].

Väestöliitto. s.a. Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/ [viitattu 5.7.2017].

Wiio, O. 1998. Johdatus viestintään. 6.–8. Painos. Porvoo: WSOY.

Hei Kotkan Kirin valmentaja,

Olen Essi Hannula ja opiskelen viimeistä vuotta Kaakkois-Suomen ammatti-
korkeakoulussa sosionomiksi. Teen opinnäytetyöni Kotkan Kirille ja tutkin val-
mentajan ja voimistelijan välistä vuorovaikutusta.

Haastattelen Kotkan Kirin valmentajia, jotka valmentavat alle kouluikäisiä voi-
mistelijoita. Haastattelut sovin henkilökohtaisesti valmentajien kanssa. Tulen
kysymään Sinulta kysymyksiä vuorovaikutuksesta ja valmennuksesta.

Äänitän haastattelut, mutta ne tulevat vain minun käyttööni. Tutkimuksen jäl-
keen äänitteet tuhotaan. Opinnäytetyössäni valmentajat esiintyvät nimettö-
minä, eikä kukaan voi yhdistää valmentajaa ja hänen vastaustaan.

Jos olet alle 18-vuotias, pyydän täyttämään alla olevan lupalomakkeen. Lo-
make tuodaan haastatteluun.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Essi Hannula

050 3006965

_____ voi osallistua Essi Hannulan opinnäytetyöhön.

(Osallistujan nimi)

___/___/2017_____

(Huoltajan allekirjoitus, aika ja paikka)